

Частное общеобразовательное учреждение
«РЖД лицей № 3»

ПРИНЯТО

На заседании
педагогического совета
РЖД лицея № 3
Протокол №1
от «28» августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор
РЖД лицея № 3
_____ А.А. Кургашев
Приказ № 169
от «28» августа 2024 г.

*ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно- оздоровительной направленности*

«Спортивные игры»

Срок реализации: 5 года
Возраст учащихся: 11-16 лет

Автор-составитель:
Климина Ксения Георгиевна
педагог дополнительного образования

Екатеринбург
2024

Содержание

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы.....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи программы.....	5
1.3. Учебно-тематические планы по годам обучения.....	6
1.4. Содержание программы по годам обучения.....	7
1.5. Планируемые результаты	13
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.....	15
2.1. Условия реализации программы.....	15
2.2. Формы аттестации/контроля.....	18
2.3. Оценочные материалы.....	19
2.4. Методические материалы.....	20
2.5. Список литературы.....	22
2.6. Электронные и цифровые информационные ресурсы.....	23
Календарный учебный график.....	24
Приложение 1.....	47

Комплекс основных характеристик программы.

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Спортивные игры» разработана по спортивно - оздоровительному направлению развития личности в соответствии ФГОС. Выбор данного направления развития личности сделан с учётом интересов и запросов обучающихся и их родителей.

Создание единой системы урочной и внеурочной работы по предмету - основная задача учебно-воспитательной деятельности образовательной организации. Программа «Спортивные игры» призвана сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики спортивных игр, развитию физических способностей. Курс введён в часть учебного плана, формируемого участниками образовательного процесса в рамках спортивно-оздоровительного направления.

Настоящая программа разработана с учетом требований следующих нормативных документов:

- Федеральным законом РФ от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010г. №1897 об утверждении государственного образовательного стандарта основного общего образования»
- Письмом Министерства образования и науки РФ от 12.05.2011г. №03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального образовательного стандарта общего образования»;
- Концепцией духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России
- Стратегией развития воспитания в РФ на период до 2025 г. (утверждена распоряжением Правительства РФ от 25.05.2015г. №996);
- Основной образовательной программой основного общего образования МКОУ «Владимировская средняя школа»;
- Положением о внеурочной деятельности в МКОУ «Владимировская средняя школа»;
- Положением о рабочих программах курсов внеурочной деятельности в МКОУ «Владимировская средняя школа».

Актуальность программы определяется крайне высоким уровнем патологии здоровья школьников, что указывает на приоритетность решения проблемы здоровья подрастающего поколения для современной школы. Практика показывает, что решить данную проблему одной медицине не под силу. Поэтому в соответствии с государственной политикой часть этой работы обязаны взять на себя образовательные учреждения, в соответствии с Законом об образовании в РФ (ст. 51) и Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением правительства

Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996) одним из восьми ключевых направлений воспитательной деятельности названо физическое воспитание и формирование культуры здоровья. Формирование всесторонне развитой личности – важная задача школы. Современные дети и подростки часто не имеют четкого представления о закономерностях процессов, протекающих в их собственном организме, о принципах здорового образа жизни, в том числе, о научных основах труда и отдыха, путях предупреждения, способах поддержания высокого уровня работоспособности, культуре физической деятельности. Они не обладают всеми теми знаниями, значимость которых особенно возросла в настоящее время в связи с увеличением нервно-психических нагрузок и сложной экологической обстановкой. Поэтому так важно, чтобы навыки здорового образа жизни формировались в школе. В обращении президента РФ к Федеральному Собранию одним из важных аспектов в образовании выделено здоровье, поэтому реализация именно этой программы внесёт свою лепту в воспитание здорового образа жизни подрастающего поколения.

В программе отражены основные принципы спортивной подготовки воспитанников:

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, объёмов 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.

Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю в 5-9 классах, всего 35 часов в год в 5-8 классах и 34 часа в 9 классах. Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т.е. 45 минут. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся. 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	Приём нормативов у занимающихся, выполнение контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

Цель и задачи программы

Программа внеурочной деятельности по спортивно- оздоровительному направлению «Спортивные игры» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего 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 внеурочной деятельности «Спортивные игры»: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.

Цель конкретизирована следующими **задачами:**

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоничному 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.

Учебно – тематический план

№	Тема раздела	Кол-во часов				
		1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения	5 год обучения
I	Баскетбол	12	12	12	12	12
1	Техническая					
	2.1. Имитационные упражнения без мяча	4	1	1	1	1
	2.2. Ловля и передача мяча	2	2	2	2	2
	2.3. Ведение мяча	1	1	1	1	1
	2.4. Броски мяча	1	1	1	1	1
	Тактическая					
2	3.1. Действия игрока в защите		1	1	1	1
	3.2. Действия игрока в нападении		1	1	1	1
3	Физическая					
	4.1. Общая подготовка	4				
	4.2. Специальная		1	1	1	1
4	Участие в соревнованиях, олимпиадах		3	3	3	3
5	Тестирование		1	1	1	1
II	Волейбол	12	12	12	12	12
1	Перемещения, передачи	5	3	3	3	2
2	Подача мяча	2	2	1	2	2
3	Прием мяча	2	2	2	2	2
4	Действия в нападении		2	3	2	3
5	Игры, соревнования, судейство	3	3	3	3	3
III	Футбол	11	11	11	11	10
1	Стойки, перемещения	2				

2	Остановка, ведение мяча	2	5	3	2	2
3	Удары по мячу, финты			2	2	2
4	Передачи	3				
5	Подвижные игры	4	3	3	2	
6	Игры в футбол, судейство		3	3	5	3
7	Тактика					3
ИТОГО		35	35	35	35	34

Содержание программы

Первый год обучения

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, перекаты, стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах.

Баскетбол

1. *Основы знаний.* Основные части тела. Мышцы, кости и суставы. Как укрепить свои кости и мышцы. Физические упражнения. Режим дня и режим питания.

2. *Специальная подготовка.* Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой); передача мяча (снизу от груди, от плеча): ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы. Стойка игрока, передвижение в стойке. Остановка в движении по звуковому сигналу. Подвижные игры: «Охотники и утки», «Летает – не летает»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами.

Волейбол

1. *Основы знаний.* Волейбол – игра для всех. Основные линии разметки спортивного зала. Положительные и отрицательные черты характера. Здоровое питание. Экологически чистые продукты. Утренняя физическая зарядка.

2. *Специальная подготовка.* Специальная разминка волейболиста. Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча, подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения. Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках – ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы. Стойка игрока, передвижение в стойке. Подвижные игры: «Брось и попади», «Сумей принять»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Кто лучший?».

Футбол

1. *Основы знаний.* Влияние занятий футболом на организм школьника. Причины переохлаждения и перегревания организма человека. Признаки простудного заболевания.

2. *Специальная подготовка.* Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу. Передачи мяча в парах. Подвижные игры: «Точная передача», «Попади в ворота».

Второй год обучения

Общая физическая подготовка

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. Бег с высокого старта на 30, 40 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10 метров, 3x15 метров, бег до 10 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, с высоты до 50 см, в длину с места и высоту с разбега, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг. Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувырки, перекаты. Стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах.

Баскетбол

1. *Основы знаний.* Товарищ и друг. В чём сила командной игры. Физические упражнения – путь к здоровью, работоспособности и долголетию.

2. *Специальная подготовка.* Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Ведение мяча правой и левой рукой по прямой, по дуге, с остановками по сигналу. Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита с места, после ведения и остановки. Подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», эстафеты с ведением мяча и с броском мяча после ведения и остановки.

Волейбол

1. *Основы знаний.* Основные правила игры в волейбол. Что такое безопасность на спортивной площадке. Правила безопасности при занятиях спортивными играми. Гигиенические правила – как их соблюдение способствует укреплению здоровья.
2. *Специальная подготовка.* Подводящие упражнения для обучения прямой, нижней и боковой подаче. Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища. Подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

Футбол

1. *Основы знаний.* Утренняя физическая зарядка. Предматчевая разминка. Что запрещено при игре в футбол.
2. *Специальная подготовка.* Остановка катящегося мяча. Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек. Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Футбольный бильярд».

Третий год обучения

Общая физическая подготовка

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Бег с ускорением на 30, 40, 50 метров. Бег с высокого старта на 30, 40, 50 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10 метров, 6x10 метров, бег до 10 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, с высоты до 50 см, в длину с места и с разбега, в высоту с разбега, напрыгивание и прыжки в глубину. Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг. Силовые упражнения: лазание, подтягивание сериями, переворот в упор. Акробатическая комбинация. Упражнения с гантелями.

Баскетбол

1. *Основы знаний.* Антропометрические измерения. Питание и его значения для роста и развития. Что общего в спортивных играх и каике между ними различия? Закаливание организма.
2. *Специальная подготовка.* Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Остановка в два шага и прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и со сменой мест, в движении. Ведения мяча правой и левой рукой с изменением направления. Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита с места, бросок одной рукой после ведения. Подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка мяча», эстафеты с ведением мяча и с броском мяча после ведения.

Волейбол

1. *Основы знаний.* Основные правила игры в волейбол. Самоконтроль и его основные приёмы. Мышечная система человека. Понятие о здоровом образе жизни. Режим дня и здоровый образ жизни. Утренняя физическая зарядка.

2. *Специальная подготовка.* Приём мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками вперёд – верх. Нижняя прямая подача. Подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Футбол

1. *Основа знаний.* Различие между футболом и мини-футболом (фут залом). Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма зимой
2. *Специальная подготовка.* Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 метра, длиной до 7-8 метров) мишень и вертикальную (полоса шириной 2 метра, длиной 5-6 метров) мишень. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Подвижные игры: «Передал- садись», «Передай мяч головой».

Четвертый год обучения

Общая физическая подготовка

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Бег с ускорением на 30, 40, 50 метров. Бег с высокого старта на 60-100 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10 метров, 6x10 метров, длительный бег 10-12 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, в длину с места и с разбега, в высоту с разбега, напрыгивание и прыжки в глубину. Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1кг. Силовые упражнения: лазание, подтягивание сериями, переворот в упор. Акробатическая комбинация. Упражнения с гантелями. Длинные кувырки через препятствия высотой 60 см.

Баскетбол

1. *Основы знаний.* Взаимосвязь регулярной физической активности и индивидуальных здоровых привычек. Аэробное и анаэробное работа способность. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения.
2. *Специальная подготовка.* Повороты на месте. Остановка прыжком и в два шага в различных упражнениях и подвижных играх. Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока. Челночное ведение. Передача одной рукой от плеча после ведения при встречном движении. Броски в движении после двух шагов. Учебная игра.

Волейбол

1. *Основы знаний.* Физические качества человека и их развитие. Приемы силовой подготовки. Основные способы регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнений.
2. *Специальная подготовка.* Прием мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений. Нижняя прямая подача. Подвижные игры: «Не давая мяча водящему», «Пионербол».

Футбол

1. *Основы знаний.* Правила самостоятельного выполнения скоростных и силовых упражнений. Правила соревнований по футболу: поле для игры, число игроков, обмундирование футболистов. Составные части ЗОЖ.

2. *Специальная подготовка.* Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 метра, длиной до 7-8 метров) мишень и вертикальную (полоса шириной 2 метра, длиной 5-6 метров) мишень. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру. Игра в футбол по упрощенным правилам (мини-футбол).

Пятый год обучения

Общая физическая подготовка

Упражнения для рук и плечевого пояса; для мышц шеи; для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах- повороты, наклоны, сгибания и разгибания рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах. Элементы борьбы в стойке. Игры с элементами сопротивления. Акробатические упражнения. Кувырки, полет-кувырок вперед с места и с разбега, переворот. Подвижные игры и упражнения. Игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, метание в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 200 метров; на 400, 500, 800, 1500 м. Кроссы от 1 до 3 км. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега.

Баскетбол

1. *Основы знаний.* Взаимосвязь регулярной физической активности и индивидуальных здоровых привычек. Аэробное и анаэробное работа способность. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения.

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

Волейбол

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

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

Футбол

1. *Осо́вы знаний.* Правила игры в футбол. Роль команды и значения взаимопонимания для игры. Роль капитана команды, его права и обязанности. Пояснения к правилам игры в футбол. Обязанности судей. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с полей. Планирование спортивной планировки. Методы развития спортивной работоспособности футболистов. Виды соревнований. Система розыгрыша Правила соревнования, их организация и проведения.

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

Для вратаря: из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах. То же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами. В упоре лёжа передвижение на руках вправо (влево) по кругу (носки ног на месте). В упоре лежа хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевыми амортизаторами. Сжатие теннисного (резинного) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками. Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Ловля набивных мячей, направляемых 2-3 партнерами с разных сторон, с последующими бросками.

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

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

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

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

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: - формирования культуры здоровья – отношение 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 осознание 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.

Виды УУД, формируемые на занятиях внеурочной деятельности:

Личностные	Регулятивные	Познавательные	Коммуникативные
1.Самоопределение 2.Смысло- образование	1.Соотнесение известного и неизвестного 2.Планирование 3.Оценка 4.Способность к волевому усилию	1.Формулирование цели 2.Выделение необходимой информации 3.Структурирование 4.Выбор эффективных способов решения учебной задачи 5.Рефлексия 6.Анализ и синтез 7.Сравнение 8.Классификация 9.Действия постановки и решения проблемы	1.Строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами 2.Постановка вопросов 3.Разрешение конфликтов

Предметными результатами являются следующие умения: представлять игры, как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения; организовывать и проводить со сверстниками спортивные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство; бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения игр и соревнований; в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Оздоровительные результаты: - осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдёт уменьшение пропусков по причине болезни и произойдёт увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия; - социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Комплекс организационно-педагогических условий

Условия реализации программы

Основной показатель реализации программы «Спортивные игры»- 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. Программа предполагает безотметочное посещение занятий учащимися.

Материально-техническое обеспечение

Начальное образование существенно отличается от всех последующих этапов образования, в ходе которого изучаются систематические курсы. В связи с этим и оснащение учебного процесса на этой образовательной ступени имеет свои особенности, определяемые как спецификой обучения и воспитания младших школьников в целом, так и спецификой курса «Физическая культура» в частности.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком.

Д – демонстрационный экземпляр (1экземпляр);

К– полный комплект (для каждого ученика);

Ф– комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);

П– комплект

№ п/п	Технические средства обучения	
1	<i>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</i>	
1.1	Стандарт начального общего образования по физической культуре	Д
1.2	Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 1-4 класс	Д
1.3	Рабочие программы по физической культуре	Д
1.4	Учебник и пособия, которые входят в предметную линию В.И. Ляха. <i>В.И. Лях. Физическая культура. 1-4 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений</i>	К
1.5	Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д
1.6	Методические издания по физической культуре для учителей	Д

2	<i>Демонстрационные учебные пособия</i>	
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д
2.2	Плакаты методические	Д
2.3	Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения	Д
3	<i>Экранно-звуковые пособия</i>	
3.1	Аудиовизуальные пособия по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» (на цифровых носителях)	Д
3.2	Аудиозаписи	Д
4	<i>Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование</i>	
4.1	Стенка гимнастическая	Г
4.2	Бревно гимнастическое напольное	Г
4.3	Бревно гимнастическое высокое	Г
4.4	Козёл гимнастический	Г
4.5	Конь гимнастический	Г
4.6	Перекладина гимнастическая	Г
4.7	Канат для лазания с механизмом крепления	Г
4.8	Мост гимнастический подкидной	Г
4.9	Скамейка гимнастическая жёсткая	Г
4.10	Комплект навесного оборудования	Г
4.11	Гантели наборные	Г
4.12	Коврик гимнастический	К
4.13	Акробатическая дорожка	Г
4.14	Маты гимнастические	Г
4.15	Мяч набивной (1 кг, 2 кг)	Г
4.16	Мяч малый (теннисный)	К
4.17	Скакалка гимнастическая	К
4.18	Палка гимнастическая	К
4.19	Обруч гимнастический	К
4.20	Коврики массажные	Г
4.21	Секундомер настенный с защитной сеткой	Д
4.22	Сетка для переноса малых мячей	Д
<i>Легкая атлетика</i>		
4.23	Планка для прыжков в высоту	Д
4.24	Стойка для прыжков в высоту	Д

4.25	Флажки разметочные на опоре	Г
4.27	Лента финишная	Д
4.28	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	Г
4.29	Рулетка измерительная (10 м, 50 м)	Д
4.30	Номера нагрудные	Г
<i>Подвижные и спортивные игры</i>		
4.31	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	Д
4.32	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	Г
4.33	Мячи баскетбольные для мини-игры	Г
4.34	Сетка для переноса и хранения мячей	Д
4.35	Жилетки игровые с номерами	Г
4.36	Стойки волейбольные универсальные	Д
4.37	Сетка волейбольная	Д
4.38	Мячи волейбольные	Г
4.39	Табло перекидное	Д
4.40	Ворота для мини-футбола	Д
4.41	Сетка для ворот мини-футбола	Д
4.42	Мячи футбольные	Г
4.43	Номера нагрудные	Г
4.44	Ворота для ручного мяча	Д
4.45	Мячи для ручного мяча	Г
4.46	Компрессор для накачивания мячей	Д
<i>Измерительные приборы</i>		
4.47	Пульсометр	Г
4.48	Шагомер электронный	Г
4.49	Динамометр становой	Д
4.50	Ступенька универсальная (для степ-теста)	Г
4.51	Тонومتر автоматический	Д
4.52	Весы медицинские с ростомером	Д
<i>Средства первой помощи</i>		
4.53	Аптечка медицинская	Д
<i>Дополнительный инвентарь</i>		
4.54	Доска аудиторная с магнитной поверхностью	Д
5	<i>Спортивные залы (кабинеты)</i>	

5.1	Спортивный зал игровой	
5.2	Спортивный зал гимнастический	
5.3	Зоны рекреации	
5.4	Кабинет учителя	
5.5	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	
6	<i>Пришкольный стадион</i>	
6.1	Легкоатлетическая дорожка	Д
6.2	Сектор для прыжков в длину	Д
6.3	Сектор для прыжков в высоту	Д
6.4	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	Д
6.5	Площадка игровая баскетбольная	Д
6.6	Площадка игровая волейбольная	Д
6.7	Гимнастический городок	Д
6.8	Полоса препятствий	Д
6.9	Лыжная трасса	Д

Формы аттестации

Способы проверки дополнительной образовательной программы:

- повседневное систематическое наблюдение;
- сдача контрольных нормативов по физической подготовке;

- участие в спортивных праздниках, конкурсах;
- участие в товарищеских встречах и соревнованиях.

Формы подведения итогов реализации дополнительной программы

- спортивные праздники, конкурсы;
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
- соревнования школьного, районного масштабов.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год. Тестирование проводят в начале учебно-тренировочного года – в сентябре – октябре; затем в его середине – в декабре – январе и в апреле – мае.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Оценочные материалы

Система оценки достижения планируемых результатов освоения программы «Спортивные игры», предполагает комплексный подход к оценке результатов, позволяющий вести оценку достижения обучающимися всех трех групп результатов: личностных, метапредметных и предметных.

В результате освоения программы дополнительного образования, обучающиеся должны:

знать:

- правила игр
- причины травматизма на занятиях
- терминологию разучивания упражнений
- историю и основные этапы развития спортивных игр: баскетбол, волейбол, футбол;
- содержание раздела «баскетбол», «волейбол», «футбол»
- правила самостоятельного выполнения скоростных и силовых упражнений;
- проведение занятий физическими упражнениями самостоятельно;
- правила техники безопасности и самоконтроля при занятиях;
- правила соревнований по баскетболу, волейболу, футболу;
- физические качества

уметь:

- взаимодействовать со сверстниками в процессе игры;
- управлять своими эмоциями;
- соблюдать правила безопасности на занятиях;
- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной дисциплины;

- выполнять основные технические и тактические приемы спортивных игр;
- умение вести двухстороннюю игру с соблюдением правил;
- участвовать во всех соревнованиях, судить соревнования по спортивным играм.

научиться:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма при занятиях спортивными играми;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях;
- играть в спортивные игры с соблюдением основных правил;
- проводить судейство по баскетболу, волейболу, футболу.

Способы проверки результатов

- диагностирование уровня физического развития, функциональных возможностей детей (ежегодно);
- тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков (ежегодно);
- анкетирование;
- участие в соревнованиях;
- сохранность контингента;
- анализ уровня заболеваемости воспитанников.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится в конце каждого года по результатам в соревнованиях разного уровня.

Методические материалы

Разделы	Материально-техническое оснащение, дидактико-методический материал	Форма занятий	Приемы и методы	Форма подведение итогов

Теоретическая	Мячи, спортивная форма	Командная, малыми группами, индивидуальные	Словесный	Зачет
Техническая	Мячи, спортивная форма	Командная, малыми группами, индивидуальные	Практическая самостоятельная работа	Зачет
Тактическая	Мячи, спортивная форма	Командная, малыми группами, индивидуальные	Практическая самостоятельная работа, словесный	Коллективный зачет
Физическая	Мячи, спортивная форма	Командная, малыми группами, индивидуальные	Практическая самостоятельная работа	Контрольные тесты, соревнования

Применяемые методы и формы работы с обучающимися:

образовательные методы:

- словесный (рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение своих действий и действий соперника и др.);
- наглядность упражнений (показ упражнений и др.);
- методы практических упражнений
- метод контроля: врачебный, самоконтроль, контроль успеваемости и качества усвоения программы, динамики показателей физического и личностного развития;
- метод самореализации через творческие дела, участие в соревновательно-игровой деятельности.

Методы организации занятий:

- фронтальный;
- групповой;
- поточный.

Формы организации деятельности учащихся на занятии:

1. индивидуальная;
2. работа в парах;
3. групповая;
4. коллективная.

Формы проведения занятий:

1. путешествие;
2. конкурс,
3. занятие – игра;
4. спортивный калейдоскоп;
5. спортивный марафон;

Список литературы

1. Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. М. Советский спорт, 2014г.
2. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. М. 2017г.
3. Грасис А. Специальные упражнения баскетболистов – М., ФиС, 2014, 2015.
4. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. М. Академия. 2014г.
5. Официальные правила баскетбола. М. СпортАкадемПресс 2018г.
6. Пинхолстер А. Энциклопедия баскетбольных упражнений – М., ФиС, 2014
7. Стонкус С.С. Индивидуальная тренировка баскетболистов– М., ФиС, 2016.
8. Кудряшов В.П., Мирошникова Т.И., Физическая подготовка юных баскетболистов – Минск, 2016.
9. Кузин В.В. Полиеский С.А. Баскетбол Начальный этап обучения – М., ФиС, 2014.
10. Линдеберг Ф. Баскетбол – игра и обучение – М., 2015.
11. Чернова Е.А. Некоторые рекомендации по работе с детьми. Школа баскетбола. Самара. 2018г
12. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. НИК Сортэл. М. 20014г.
13. Билл Гатмен и Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста. М. АСТ. 2015г.

14. Джерри В., Краузе, Дон Мейер. Баскетбол навыки и упражнения.. М. АСТ. 2016г.
15. Евгений Гомельский. Игра гигантов. М. ВАГРИУС. 2014г.
16. Костинова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. М. Ф и С. 2014г.
17. Кузин В.В., Полиевский С.А. Баскетбол. М. Фис. 2017г.
18. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2014. – 77с.: ил. – (Работаем по новым стандартам).
19. Волейбол в школе. Пособие для учителя/В.А. Голомазов, В.Д. Ковалёв, А.Г. Мельников. – М.: «Просвещение», 2014. 111с.
20. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5–9 классы: проект. (Стандарты второго поколения). – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2014. 61с.
21. Справочник учителя физической культуры/П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва. – Волгоград: Учитель, 2015.
22. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. – М.: Физическая культура и спорт, 2016.
23. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2001.
24. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, 2010г. Раздел 3. X-XI классы. Часть 1. п.1.4.2. Спортивные игры. Программный материал по спортивным играм. Волейбол (юноши и девушки). Часть 111. Внеклассная работа. Спортивные секции. Волейбол. (Авторы программы: доктор педагогических наук В.И.Лях и кандидат педагогических наук А.А. Зданевич).
25. Амалин М.Е. Тактика волейбола. – М.: 2017
26. Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Чехов О.С. Подготовка юных волейболистов: Учебное пособие для тренеров. – М.: 2015
27. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. – М.: 202
28. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу: Учеб. пособие для начинающих. – М.: 2016.
29. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров. – М.: 2015.
30. Клещев Ю.Н. Учебно-тренировочная работа с юными волейболистами (15-16 лет): Методич. материалы. – М., 1998.
31. Клещев Ю.Н., Тюрин В.А., Фураев Ю.П. Тактическая подготовка волейболистов. – М.: Физкультура и спорт, 1998

Электронные и цифровые информационные ресурсы

1. ПЕД.ИДЕЙ«ОТКРЫТЫЙ УРОК» <http://festival.1september.ru/ФЕСТИВАЛЬ>
2. Каталог образовательных ресурсов сети Интернет для школы- <http://katalog.iot.ru/>
3. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов- <http://school-collection.edu.ru/>

4. волейбол - <http://opace.ru/d/tags/tag/volejbol>
5. спортивные игры - http://stadiumgame.blogspot.ru/2012/06/blog-post_7207.html
6. спортивные игры классификация - <http://kladraz.ru/igrы-dlja-detei/podvizhnye-igrы/klasifikacija-sovremenyh-podvizhnyh-igr.html>
7. футбол - <http://opace.ru/d/tags/tag/futbol> хоккей - <http://opace.ru/d/tags/tag/khokke>

Календарный учебный график

Первый год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Виды деятельности	Кол-во часов	Формы организации деятельности	Форма контроля
	Баскетбол(технические действия)		12		
1.	Стойки баскетболиста	Основы знаний. ПТБ. Стойки игрока.	1	Однонаправленные занятия	Зачет
2.	Перемещения баскетболиста	Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1	Однонаправленные занятия	Зачет
3.	Остановка « прыжком»	Остановка «прыжком». Повороты без мяча и с мячом.	1	Однонаправленные занятия	Зачет
4	Остановка « В два шага»	Остановка «В два шага». Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение)	1	Комбинированные занятия	Зачет

5	Передачи мяча	Передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге)	1	Однонаправленные занятия	Зачет
6.	Ловля мяча	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)	1	Однонаправленные занятия	Зачет
7.	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.	1	Однонаправленные занятия	Зачет
8	Броски в кольцо	Броски одной рукой и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 метра.	1	Однонаправленные занятия	Зачет
9	Подвижные игры	Подвижные игры на базе баскетбола («школа мяча», «гонка мяча», «охотники и утки»)	1	Целостно-игровые занятия	Зачет

10	Подвижные игры	Подвижные игры на базе баскетбола («школа мяча», «гонка мяча», «охотники и утки» и т.п.)	1	Целостно-игровые занятия	Зачет
11	Подвижные игры	Подвижные игры на базе баскетбола («школа мяча», «гонка мяча», «охотники и утки» и т.п.) Приложение №1	1	Целостно-игровые занятия	Зачет
12	Подвижные игры	Подвижные игры на базе баскетбола («школа мяча», «гонка мяча», «охотники и утки» и т.п.) Приложение №1	1	Целостно-игровые занятия	Зачет
	Волейбол		12		
1	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.).	1	Комбинированные занятия	Зачет
2	Перемещения	Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, поворот, ускорение).	1	Комбинированные занятия	Зачет
3	Передача	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.	1	Однонаправленные занятия	Зачет

4	Передача	Передача двумя руками сверху в парах. Передача мяча над собой. Так же через сетку. Игра по правилам в пионербол, игровые задания.	1	Однонаправленные занятия	Зачет
5	Передача	Передача двумя руками сверху в парах. Передача мяча над собой. Так же через сетку. Игра по упрощенным правилам мини- волейбола, игровые задания.	1	Однонаправленные занятия	Зачет
6	Нижняя прямая подача с середины площадки	Нижняя прямая подача мяча с расстояния трёх-шести метров от сетки.	1	Однонаправленные занятия	Зачет
7	Нижняя прямая подача с середины площадки	Нижняя прямая подача мяча с расстояния трёх-шести метров от сетки.	1	Однонаправленные занятия	Зачет
8	Приём мяча	Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.	1	Однонаправленные занятия	Зачет
9	Приём мяча	Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Приём подачи.	1	Однонаправленные занятия	Зачет
10	Подвижные игры и эстафеты	Подвижные игры, эстафеты. Приложение №1	1	Целостно-игровые занятия	Зачет
11	Подвижные игры и эстафеты	Подвижные игры, эстафеты. Приложение №1	1	Целостно-игровые занятия	Зачет

12	Подвижные игры и эстафеты	Подвижные игры, эстафеты. Приложение №1	1	Целостно-игровые занятия	Зачет
	Футбол		11		
1	Стойки и перемещения	Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты и различных положений.	1	Однонаправленные занятия	Зачет
2	Стойки и перемещения	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).	1	Однонаправленные занятия	Зачет
3	Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одно- двух шагов	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма, с места, с одного – двух шагов.	1	Однонаправленные занятия	Зачет
4	Удар внутренней стороной стопы по мячу, катящемуся на встречу	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма, с места, с одного – двух шагов. Выбрасывание из –за «боковой» линии.	1	Однонаправленные занятия	Зачет
5	Передачи мяча	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Передачи мяча в парах.	1	Однонаправленные занятия	Зачет

6	Передачи мяча	Передачи мяча в парах. Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка.	1	Однонаправленные занятия	Зачет
7	Передачи мяча	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка. Игры и игровые задания.	1	Однонаправленные занятия	Зачет
8	Подвижные игры	Подвижные игры: «точная передача», «попади в ворота». Приложение №1	1	Целостно-игровые занятия	Зачет
9	Подвижные игры	Подвижные игры: «точная передача», «попади в ворота». Приложение №1	1	Целостно-игровые занятия	Зачет
10	Подвижные игры	Подвижные игры: «точная передача», «попади в ворота».	1	Целостно-игровые занятия	Зачет
11	Подвижные игры	Подвижные игры: «точная передача», «попади в ворота».	1	Целостно-игровые занятия	Зачет
		Приложение №1			
	Физическая подготовка в процессе занятий				
	Итого - 35 часов				

Второй год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Виды деятельности	Кол-во часов	Формы организации деятельности	Форма контроля
	Баскетбол (технические действия)		12		
1.	Стойки баскетболиста	Основы знаний. ПТБ. Стойки игрока.	1	Однонаправленные занятия	Зачет
2.	Перемещения баскетболиста	Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1	Однонаправленные занятия	Зачет
3.	Остановка « прыжком»	Остановка «прыжком». Повороты без мяча и с мячом.	1	Однонаправленные занятия	Зачет
4	Остановка « В два шага»	Остановка «В два шага». Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение)	1	Однонаправленные занятия	Зачет
5	Передачи мяча	Передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге)	1	Однонаправленные занятия	Зачет
6.	Ловля мяча	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)	1	Однонаправленные занятия	Зачет

7.	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.	1	Комбинированные занятия	Зачет
8	Броски в кольцо	Броски одной рукой и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 метра.	1	Однонаправленные занятия	Зачет
	Тактические действия				
9	Игра в защите	Вырывание и выбивание мяча. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1	Комбинированные занятия	Зачет
10	Игра в нападении	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	1	Комбинированные занятия	Зачет
11	Тестирование	Тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков.	1	Контрольное занятие	Зачет

12	Игры. Участие в соревнованиях	Игра по упрощенным правилам мини баскетбола. Игры и игровые задания 2:1,3:1,3:2,3:3. Привлечение к участию в соревнованиях.	1	Целостно-игровые занятия	Зачет
	Волейбол		12		
1-3	Закрепление техники передачи	Передача мяча двумя руками на месте и после перемещения. Передача двумя руками в парах, тройках. Передача мяча над собой, через сетку.	3	Однонаправленное занятие	Зачет
4-5	Индивидуальные тактические действия в защите	Блокирование одиночное, групповое. Индивидуальные тактические действия в защите	2	Комбинированные занятия	Зачет
6-7	Верхняя прямая подача	Верхняя прямая подача (с расстояния 3- 6 метров от сетки, через сетку).	2	Однонаправленное занятие	Зачет
8-9	Закрепление техники приема мяча с подачи	Прием мяча. Прием подачи.	2	Однонаправленное занятие	Зачет
10-12	Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра.	Подвижные игры, эстафеты с мячом. Перемещение на площадке. Игры и игровые задания. Учебная игра. Приложение №1	2	Контрольное занятие	Зачет
	Футбол		11		

1-2	Остановка катящегося мяча	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.	2	Однонаправленное занятие	Зачет
3-5	Ведение мяча	Ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек.	3	Однонаправленное занятие	Зачет
6-8	Игра в футбол по упрощенным правилам (мини – футбол)	Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Игра в мини-футбол.	3	Целостно-игровые занятия	Зачет
9-11	Подвижные игры и эстафеты	Подвижные игры: «гонка мячей», «метко в цель», «футбольный бильярд» Приложение №1.	3	Целостно-игровые занятия	Зачет
	Физическая подготовка в процессе занятий				
	Итого- 35 часов				

Третий год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Виды деятельности	Кол-во часов	Формы организации деятельности	Форма контроля
	Баскетбол (технические действия)		12		
1.	Стойки баскетболиста	Основы знаний. ПТБ. Стойки игрока.	1	Комбинированные занятия	Зачет

2.	Перемещения баскетболиста	Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1	Однонаправленное занятие	Зачет
3.	Остановка «прыжком»	Остановка «прыжком». Повороты без мяча и с мячом.	1	Однонаправленное занятие	Зачет
4	Остановка «В два шага»	Остановка «В два шага». Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение)	1	Однонаправленное занятие	Зачет
5	Передачи мяча	Передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге)	1	Однонаправленное занятие	Зачет
6	Ловля мяча	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)	1	Однонаправленное занятие	Зачет
7	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 и с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой.	1	Комбинированные занятия	Зачет

8	Броски в кольцо	Броски одной рукой и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4м,80см.	1	Однонаправленное занятие	Зачет
	Тактические действия				
9	Игра в защите	Вырывание и выбивание мяча. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1	Комбинированные занятия	Зачет
10	Игра в нападении	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (2:1). Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	1	Комбинированные занятия	Зачет
11	Тестирование	Тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков.	1	Контрольное занятие	Зачет
12	Игры. Участие в соревнованиях	Игра по упрощенным правилам мини баскетбола. Игры и игровые задания 2:1,3:1,3:2,3:3. Игры в школьных соревнованиях.	1	Целостно-игровые занятия	Зачет
	Волейбол		12		

1-2	Индивидуальные тактические действия в нападении	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Индивидуальные действия игроков в зависимости от позиции игрока на площадке.	2	Комбинированные занятия	Зачет
3	Индивидуальные тактические действия в защите	Индивидуальные действия игроков в зависимости от позиций игрока на площадке. Приём мяча, отраженного сеткой. Одиночное блокирование и страховка.	1	Комбинированные занятия	Зачет
4-6	Закрепление техники передачи	Передача мяча в двойках, тройках, через сетку, в заднюю часть площадки. Комбинации из освоенных элементов.	3	Комбинированные занятия	Зачет
7	Верхняя прямая подача	Верхняя прямая подача. Прием мяча. Прием подачи.	1	Однонаправленные занятия	Зачет
8-9	Закрепление техники приема мяча с подачи.	Приём мяча с подачи. Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, блокирование.	2	Комбинированные занятия	Зачет
10-12	Подвижные игры и эстафеты. Игра по правилам.	Подвижные игры и эстафеты. Приложение №1. Игры и игровые задания по упрощенным правилам. Взаимодействие игроков на площадке. Игра по правилам.	3	Целостно-игровые занятия	
	Футбол		11		
1-3	Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения, без сопротивления защитника, с пассивным и активным сопротивлением защитника, ведущей и не ведущей ногой. Ложные движения.	2	Однонаправленные занятия	Зачет

4-5	Удар по мячу	Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадание мячом в цель. Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 метра, длиной до 7-8 метров) мишень в вертикальную (полоса шириной 2 метра, длиной 5-6 метров) мишень.	3	Однонаправленные занятия	Зачет
6-8	Игра по упрощенным правилам	Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.	3	Целостно-игровые занятия	Зачет
9-11	Подвижные игры и эстафеты	Подвижные игры: «Передал – садись», « Передай мяч головой». Приложение №1.		Целостно-игровые занятия	
	Физическая подготовка в процессе занятий				
	Итого-35 часов				

Четвёртый год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Виды деятельности	Кол-во часов	Формы организации деятельности	Форма контроля
	Баскетбол (технические действия)		12		
1.	Стойки баскетболиста	Основы знаний. ПТБ. Стойки игрока.	1	Однонаправленные занятия	Зачет

2.	Перемещения баскетболиста	Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1	Однонаправленные занятия	Зачет
3.	Остановка «прыжком»	Остановка «прыжком». Повороты без мяча и с мячом.	1	Однонаправленные занятия	Зачет
4	Остановка «В два шага»	Остановка «В два шага». Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение)	1	Однонаправленные занятия	Зачет
5	Передачи мяча	Передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге)	1	Однонаправленные занятия	Зачет
6	Ловля мяча	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) с пассивным сопротивлением защитника.	1	Однонаправленные занятия	Зачет
7	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 и с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой.	1	Комбинированные занятия	Зачет

8	Броски в кольцо	Броски одной рукой и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) и в прыжке с сопротивлением защитника. Максимальное расстояние до корзины 4м,80см .	1	Однонаправленные занятия	Зачет
	Тактические действия				
9	Игра в защите	Вырывание и выбивание мяча. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1	Комбинированные занятия	Зачет
10	Игра в нападении	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение в игровых взаимодействиях 5:5, 4:4, 3:3, 2:2 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон».	1	Комбинированные занятия	Зачет
11	Тестирование	Тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков.	1	Контрольное занятие	Зачет
12	Игры. Участие в соревнованиях	Игра по упрощенным правилам мини баскетбола. Игры и игровые задания 2:1,3:1,3:2,3:3. Игры в школьных соревнованиях.	1	Целостно-игровые занятия	Зачет
	Волейбол		12		

1-2	Совершенствование техники верхней, нижней передачи	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху стоя спиной к цели. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3)	2	Однонаправленные занятия	Зачет
3-4	Прямой нападающий удар	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	2	Однонаправленные занятия	Зачет
5-6	Совершенствование верхней прямой подачи	Верхняя прямая подача в заданную точку зоны площадки.	2	Однонаправленные занятия	Зачет
7-8	Совершенствование приёма мяча с подачи и в защите	Приём мяча с подачи. Комбинация из освоенных элементов: приём, передача, блокирование.	2	Комбинированные занятия	Зачет
9-10	Двусторонняя учебная игра	Игры и игровые задания по упрощенным правилам, с ограничением пространства и с ограниченны количеством игроков. Взаимодействие игроков на площадке в нападении и защите. Игра по правилам.	2	Целостно-игровые занятия	Зачет
11	Одиночное блокирование	Приём мяча, отраженного сеткой. Одиночное блокирование и страховка.	1	Однонаправленные занятия	
12	Страховка при блокировании	Одиночное блокирование и страховка. Действие и размещение игроков в защите. «Доигрывание» мяча.	1	Комбинированные	
	Футбол		11		

1-2	Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения, без сопротивления защитника, с пассивным и активным сопротивлением защитника, ведущей и не ведущей ногой. Ложные движения.	2	Комбинированные занятия	Зачет
3-4	Удар по мячу	Удары по неподвижному и катящемуся мячу. Остановка катящегося, летящего мяча. Удар головой по летящему мячу. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадание мячом в цель. Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 метра, длиной до 7-8 метров) мишень внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в вертикальную (полоса шириной 2 метра, длиной 5-6 метров) мишень.	2	Однонаправленные занятия	Зачет
5-9	Игра по упрощенным правилам(мини-футбол)	Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.	5	Целостно-игровые занятия	Зачет
10-11	Участие в соревнованиях	Правила, организация и проведение соревнований, участие в соревнованиях различного уровня.	2	Целостно-игровые занятия	
	Физическая подготовка в процессе занятий				

	Итого-35 часов				
--	-----------------------	--	--	--	--

Пятый год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Виды деятельности	Кол-во часов	Формы организации деятельности	Форма контроля
	Баскетбол (технические действия)		12		
1.	Стойки баскетболиста	Основы знаний. ПТБ. Стойки игрока.	1	Однонаправленные занятия	Зачет
2.	Перемещения баскетболиста	Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1	Однонаправленные занятия	Зачет
3.	Остановка «прыжком»	Остановка «прыжком». Повороты без мяча и с мячом.	1	Однонаправленные занятия	Зачет
4	Остановка «В два шага»	Остановка «В два шага». Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение)	1	Однонаправленные занятия	Зачет
5	Передачи мяча	Передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге)	1	Однонаправленные занятия	Зачет

6	Ловля мяча	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) с пассивным и активным сопротивлением защитника.	1	Однонаправленные занятия	Зачет
7	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 и с пассивным и активным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой.	1	Комбинированные занятия	Зачет
8	Броски в кольцо	Броски одной рукой и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) и в прыжке с сопротивлением защитника.	1	Однонаправленные занятия	Зачет
	Тактические действия				
9	Игра в защите	Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1	Комбинированные занятия	Зачет
10	Игра в нападении	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение в игровых взаимодействиях 5:5, 4:4, 3:3, 2:2 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух игроков в нападении и	1	Комбинированные занятия	Зачет

		защите через «заслон». Взаимодействие игроков (тройка и малая восьмерка)			
11	Тестирование	Тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков.	1	Контрольное занятие	Зачет
12	Игры. Участие в соревнованиях	Правила организации и проведения соревнований , участие в соревнованиях.	1	Целостно-игровые занятия	Зачет
	Волейбол		12		
1	Верхняя передача двумя руками в прыжке	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.	1	Однонаправленные занятия	Зачет
2	Передача двумя руками назад	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.	1	Однонаправленные занятия	Зачет
3	Прямой нападающий удар	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Прямой нападающий удар при встречных передачах.	1	Однонаправленные занятия	Зачет
4	Совершенствование приёма мяча с подачи и в защите	Приём мяча с подачи. Комбинация из освоенных элементов: приём, передача, блокирование.	1	Однонаправленные занятия	Зачет
5	Одиночное блокирование и страховка	Одиночное блокирование и страховка. Нападающий удар	1	Однонаправленные занятия	Зачет

6-7	Двусторонняя игра	Игры и игровые задания по упрощенным правилам. Взаимодействие игроков линии защиты и нападения. Игра по правилам.	2	Целостно-игровые занятия	
8-9	Командные и тактические действия в нападении и защите	Взаимодействие игроков на площадке в нападении и защите. Игры и игровые задания по усложненным правилам с ограничением пространства с ограниченным количеством игроков.	2	Комбинированные занятия	
10	Судейская практика	Игра по правилам с привлечением учащихся к судейству. Жесты судьи.	1	Однонаправленные занятия	
11-12	Соревнования	Правила организации и проведения соревнований, участие в соревнованиях различного уровня.	2	Целостно-игровые занятия	
	Футбол		10		
1	Удар по мячу, остановка мяча	Удары по воротам указанными способами на точность (меткость), попадание мячом в цель. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1	Однонаправленные занятия	Зачет
2	Ведение мяча, ложные движения (финты)	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника, с пассивным и активным сопротивлением защитника, ведущей и не ведущей ногой. Ложные движения.	1	Комбинированные занятия	Зачет
3	Отбор мяча, перехват мяча	Перехват, выбивание мяча. Удар (пас), приём мяча, остановка.	1	Однонаправленные занятия	Зачет

4	Вбрасывание мяча	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.	1	Однонаправленные занятия	Зачет
5	Техника игры вратаря	Игра вратаря.	1	Однонаправленные занятия	Зачет
	Тактика игры				Зачет
6	Тактические действия, тактика вратаря	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Командные действия. Взаимодействие защитников и вратаря.	1	Комбинированные занятия	Зачет
7	Тактика игры в нападении и защите.	Нападение и защита в игровых заданиях с атакой и без атаки ворот. Игра по упрощенным правилам.	1	Комбинированные занятия	Зачет
8	Судейская практика	Игра по правилам, с привлечением учащихся к судейству.	1	Однонаправленные занятия	Зачет
9-10	Участие в соревнованиях	Правила, организация и проведение соревнований, участие в соревнованиях различного уровня.	2	Целостно-игровые занятия	Зачет
	Физическая подготовка в процессе занятий				
	Итого -34часа				

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. *Варианты*

1. Игроки занимают по кругу различные исходные положения: стоя спиной к центру круга; сидя на полу и др.
2. Игроки передвигаются по кругу ходьбой, медленным бегом, прыжками на обеих ногах, в приседе и т. п.
3. Команды выстраиваются в колонны перед линией старта на одной стороне площадки. На расстоянии 9 м перед ними (в кругах) лежит по волейбольному мячу. Игроки рассчитываются по порядку. Учитель вызывает любой номер, и игрок, чей номер был назван, устремляется к мячу. Берёт его в руки, выполняет передачу партнёру, стоящему во главе колонны, и получает от него обратный пас. Команда, игрок которой быстрее выполнил две передачи, получает 1 очко. Затем вызываются (в любой последовательности) остальные игроки команды. Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков.

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 игроками — 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 крутом 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, подготовившись 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. **«Лапта 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.

1. Подачу выполнять только по сигналу. В противном случае она не засчитывается и команда соперников получает очко.
2. При неудачной подаче противоборствующая команда тоже получает очко.
3. За каждую принятую подачу с последующей передачей и ловлей мяча команде присуждается очко.
4. При падении мяча на пол после неудачной попытки его поймать очко команде не засчитывается.
5. После приёма или падения мяча команда перекатывает под сеткой мяч второй команде.
6. Игроки подающей команды выполняют по одной подаче строго по очереди.

Игры с атакующим ударом

1. **«Бомбардиры».** Игроки делятся на две команды. Игроки одной команды поочерёдно 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.

1. **«Дружная команда».** Играют две команды по 3 человека. Одна команда нападает, другая обороняется. Игроки нападающей команды располагаются в зонах 2, 3, 4; блокирующие — по одному в зонах 2, 3, 4, их задача — организация группового

блокирования. Нападающая команда выполняет удары из зон 2 и 4. Игрок, выполнивший нападающий удар из зоны 4, переходит в зону 2, и наоборот. После выполнения шести нападающих ударов игроки обеих команд уступают место другим игрокам своих команд и игра продолжается. Игроки, не участвующие в блокировании, собирают мячи и отдают их нападающим.

Если мяч заблокирован и остался на стороне нападающих, то блокирующие получает 2 очка, если мяч перелетел на сторону обороняющейся команды, но коснулся блока, то она получает 1 очко. Нападающий удар, не состоявшийся по вине атакующей команды, засчитывается как выполненный (ошибка в передаче, неготовность нападающего или касание им сетки и др.). После выполнения установленного количества нападающих ударов команды меняются местами и ролями. Побеждает команда, набравшая больше очков.