



**Отдел образования Администрации  
Макушинского муниципального округа  
«Обутковская основная общеобразовательная школа»-  
филиал муниципального казённого общеобразовательного учреждения  
«Казаркинская средняя общеобразовательная школа»  
имени героя Советского Союза Чекулаева Гордея Трофимовича**

Принята на заседании  
методического совета  
от « 28 » 06 2022г.  
протокол № 4



Утверждаю  
Директор МКОУ «Казаркинская СОШ»:  
И.А. Косухина  
приказ от « 28 » 06 2022г № 31

**Дополнительная общеобразовательная  
(общеразвивающая) программа  
спортивно - оздоровительной направленности  
«Спортивные игры»**

**Уровень программы:** ознакомительный  
**Срок реализации программы:** 4 года (136 часов).  
**Возрастная категория:** 11 -16 лет.

Автор - составитель:  
Садырова Айслу Телегоновна  
учитель физической культуры  
первой категории

## 1.Паспорт программы

ФИО автора	Садырова Айслу Телегоновна
Учреждение	Обутковская основная общеобразовательная школа - филиал муниципального казённого общеобразовательного учреждения «Казаркинская средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза Г.Т.Чекулаева»
Наименование программы	« <b>Спортивные игры</b> »
Тип программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Вид программы	Модифицированная
Направленность программы	Спортивно - оздоровительная
Срок обучения	3 года
Объем часов	102 часа
Возраст учащихся	10 -16 лет
Уровень освоения	Ознакомительный
Цель программы	содействие развитию и улучшению физических, физиологических возможностей учащихся с помощью занятий
С какого года реализуется программа	С 1 сентября 2022 года

## Содержание

### **Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы**

- 1.1. Пояснительная записка
- 1.2. Цели и задачи программы
- 1.3. Планируемые результаты
- 1.4. Учебный план
- 1.5. Содержание программы

### **Раздел 2. Комплекс организационно – педагогических условий**

- 2.1 Условия реализации программы
- 2.2. Формы контроля
- 2.3. Оценочные материалы
- 2.4. Методические материалы
- 2.5. Список источников для педагога и учащихся

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы**

### **1.1. Пояснительная записка**

Программа дополнительного образования по физкультурно - оздоровительному направлению «Спортивные игры» подготовлена в соответствии с требованиями ФГОС ООО и концепцией физического воспитания.

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 и развитию физических способностей.

Согласно Базисному учебному плану общеобразовательных учреждений Российской Федерации организация занятий по направлениям дополнительного образования является неотъемлемой частью образовательного процесса. Время, отводимое на дополнительное образование, используется по желанию обучающихся в формах, отличных от урочной системы обучения.

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

Нормативно-правовой базой программы «Спортивные игры» являются:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. ФГОС ООО, утверждённый приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897;

4. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред.от 29 июня 2015 г.).

5. Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.

6. Приказ № 1577 Министерства образования и науки РФ от 31.12.2015 «О внесении изменений в ФГОС ООО, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897».

7. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 года №1008 «Об утверждении порядка организации осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Программа дополнительного образования по общей физической подготовке «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.

### **1.2 Цель и задачи программы**

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

Цель конкретизирована следующими **задачами**:

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

Программа общей физической подготовки «Спортивные игры» предназначена для обучающихся 5 -9 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 час в неделю в группе, всего 34 часа в год.

Занятия проводятся после уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т. е. 1 занятие по 45 минут.

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

<b>Формы проведения занятий и виды деятельности</b>	
Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки: 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)

### **1.3. Планируемые результаты освоения обучающимися программы дополнительного образования**

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 исключающего 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.

**Оздоровительные результаты программы «Спортивные игры»:**

- 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 внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

**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 общей физической подготовки «Спортивные игры» обучающиеся **должны знать:**

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

**должны уметь:**

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;

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

В ходе реализации программы обучающиеся **смогут получить знания:**

- значение общей физической подготовки в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий общей физической подготовкой;
- названия разучиваемых технических приёмов 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;
- жесты судей;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр;

**могут научиться:**

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях общей физической подготовкой;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях;
- демонстрировать жесты судей;
- проводить судейство соревнований.

## 1.4 Учебно-тематический план

### 1-й год обучения

№	Наименование темы	Количество часов		
		теория	практика	Всего
1.	Вводное занятие.	1	1	2
2.	Знания о физической культуре	1		1
3.	Общезначительная подготовка; - специальная физическая подготовка; - волейбол; - баскетбол		8	8
			8	8
		1	6	7
		1	6	7
4.	Прием контрольных нормативов и тестов	-	1	1
<b>Итого</b>		<b>4</b>	<b>30</b>	<b>34</b>

### 2-й год обучения

№	Наименование темы	Количество часов		
		теория	практика	Всего



1.	Вводное занятие.	1	1	2
2.	Знания о физической культуре	1		1
3.	Общефизическая подготовка; - специальная физическая подготовка; - волейбол; - баскетбол	1 1	8 8 6 5	8 8 7 6
4.	Прием контрольных нормативов и тестов		1	1
5.	Соревнования		1	1
<b>Итого</b>		<b>4</b>	<b>30</b>	<b>34</b>

### 3-й год обучения

№	Наименование темы	Количество часов		
		теория	практика	Всего
1	Вводное занятие.	1	1	2
2.	Знания о физической культуре	1		1
3	Общефизическая подготовка; - специальная физическая подготовка; - волейбол; - баскетбол	1 1	7 8 6 6	7 8 7 7
4.	Прием контрольных нормативов и тестов		1	1
5.	Соревнования		1	1
<b>Итого</b>		<b>4</b>	<b>30</b>	<b>34</b>

## 1.5 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 3x10 метров, бег до 8 минут. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, с места, со скакалкой, с высоты до 40 см, напрыгивание на скамейку, в длину. 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. Круговая тренировка.

#### *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. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение мяча. Подвижные

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

*3. Техничко-тактическая подготовка.*

### ***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. Передачи мяча над собой. Передача мяча в парах. Подвижные игры: «Брось и попади», «Сумей принять»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Кто лучший?»

*3. Техничко-тактическая подготовка.*

### **Второй 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. Эстафетный бег. Челночный бег 3x10 метров, 6x10 метров, бег до 10 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 1 кг. Силовые упражнения: лазание, подтягивание сериями, переворот в упор. Акробатическая комбинация. Упражнения с гантелями. Круговая тренировка.

#### ***Баскетбол***

1. *Основы знаний.* Антропометрические измерения. Питание и его значение для роста и развития. Что общего в спортивных играх и какие 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. Ведение 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.

*3. Техничко-тактическая подготовка.*

### ***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-вверх. Нижняя прямая подача. Подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

*3. Техничко-тактическая подготовка.*

## Третий 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, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления. Акробатические упражнения. Кувырки, полет – кувырок вперед с места и с разбега, перевороты. Подвижные игры и упражнения. Упражнения в лазании и перелезании.

Игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, метание в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 200 м; на 400, 500, 800, 1500 м. Кроссы от 1 до 3 км. Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега.

### **Баскетбол**

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

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

3. *Технико-тактическая подготовка. Игра в защите и нападении.*

### **Волейбол**

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

2. *Специальная подготовка.*

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

3. *Технико-тактическая подготовка. Игра в защите и в нападении.*

## **Календарно – тематическое планирование (1 год обучения)**

Урок	Содержание занятий по спортивным играм	Кол-во часов	Дата проведения	
			план	факт
1	Организационно - методическое занятие. История баскетбола. Общая физическая подготовка. Бег на различные дистанции. Правила поведения на занятиях по спортивным играм.	1		
2	ОФП. Упражнения для развития гибкости. Кросс на 1500 м. Основные части тела. Осанка. Упражнения с мячом	1		

3	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Подвижные игры «Охотники и утки»	1		
4	Челночный бег 3по10м. СФП. Повороты на месте. Броски мяча двумя руками на месте. Подвижные игры «Летает, не летает»	1		
5	СФП. Передачи мяча от груди, снизу, из-за головы. Подвижные игры «Брось и поймай», «Прыгающие воробушки».	1		
6	Метание мяча на дальность, в цель. Упражнения с предметами. Эстафеты с мячом. Подвижная игра «Попади в мяч», «Мяч среднему»	1		
7	Бег по кругу. Сгибание разгибание рук в упоре. Броски мяча об стену. Ловля мяча на месте. Подвижная игра «Зайцы в огороде». Ведение мяча на месте и в движении.	1		
8	Общеукрепляющие упражнения для развития силы. Ловля мяча в движении. Игровое движение «Выстрел в небо». Подвижные игры «Наступление», «Метко в цель»	1		
9	Общеразвивающие упражнения для развития гибкости. Ведение мяча в средней стойке. Эстафеты с мячом. Подвижные игры.	1		
10	Общеразвивающие упражнения для развития ловкости. Ведение мяча в низкой стойке. Эстафеты с мячом. Подвижные игры «Кто обгонит»	1		
11	Общеразвивающие упражнения для развития скоростных качеств. Остановка в движении по звуковому сигналу. Эстафеты с мячом.	1		
12	Соревнования «Веселые старты». Броски в стену, ловля отскочившего мяча. Передача мяча в парах стоя на месте. Подвижные игры «Борьба за мяч»	1		
13	Общая физическая подготовка. Правила игры в баскетбол. Упражнения для развития ловкости. Эстафеты с мячом	1		
14	ОФП. Упражнения для развития гибкости. Остановки с мячом в прыжке, с двух шагов. Подвижные игры. Эстафеты с мячом	1		
15	ОФП. Упражнения для развития скорости. Ведение мяча с правой и левой руки. Подвижные игры.	1		
16	ОФП. Упражнения для развития силы. Подвижные игры. Остановки с мячом на месте. Эстафеты	1		
17	СФП. Упражнения для развития прыгучести. Броски мяча в корзину. Подвижные игры с мячом.	1		
18	СФП. Упражнения для развития быстроты. Броски мяча в корзину Подвижные игры с мячом.	1		
19	СФП. Упражнения для развития меткости. Подвижные игры с мячом	1		
20	Стойка игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком. Эстафеты с мячом, игры с мячом Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.	1		
21	Игры с мячом, комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте. Комбинации из освоенных элементов.	1		
22	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в движении без сопротивления защитника в парах. Игры	1		
23	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в движении в тройках, квадратах, круге. Игры с мячом.	1		
24	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.	1		
25	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Контрольный урок на	1		

	<i>технику исполнения перемещений, остановок, поворотов. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.</i>			
<b>26</b>	<i>Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Техника исполнения ведения, ловли и передачи мяча в движении</i>	<b>1</b>		
<b>27</b>	<i>Волейбол. Основные правила игры. Активный отдых и формы его организации. История волейбола . Правила поведения.</i>	<b>1</b>		
<b>28</b>	<i>ОФП. Упражнения для развития гибкости. Подвижные игры «Брось и попади». Утренняя физзарядка.</i>	<b>1</b>		
<b>29</b>	<i>ОФП. Упражнения для развития скорости. Подвижные игры. Основные линии разметки спортивного зала. Эстафета с мячом.</i>	<b>1</b>		
<b>30</b>	<i>СФП. Упражнения для развития прыгучести. Подвижные игры с мячом. Экологически чистые продукты питания. Эстафеты с элементами бега и прыжка.</i>	<b>1</b>		
<b>31</b>	<i>Стойка игрока, ходьба , бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть). Правила поведения на уроках по спортивным играм. Терминология избранной спортивной игры.</i>	<b>1</b>		
<b>32</b>	<i>Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Упражнения с набивными мячами Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.</i>	<b>1</b>		
<b>33</b>	<i>Передачи мяча сверху двумя руками. Игровые упражнения в парах, тройках и т.д. Игра «Перестрелка» Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3 м от сетки. Передачи мяча сверху двумя руками через сетку. Подвижная игра «Сумей принять»</i>	<b>1</b>		
<b>34</b>	<i>Прием мяча снизу двумя руками. Подвижные игры с мячом. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 6 м от сетки. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Игра по упрощенным правилам.</i>	<b>1</b>		

Урок	Содержание занятий по спортивным играм	Кол-во часов		
			факт	
1	Организационно - методическое занятие. Основные правила баскетбола. Общая физическая подготовка. Бег с ускорением на 30, 40, 60м Правила поведения на занятиях по спортивным играм.	1		
2	Гигиенические требования к занятиям по спортивным играм. Питание и его значение для роста и развития ОФП. Упражнения для развития ловкости	1		
3	ОФП. Упражнения для развития гибкости. Кросс на 2000 м. Антропометрические измерения. Закаливание организма. Упражнения с мячом.	1		
4	Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития скоростных качеств. Подвижные игры	1		
5	Стойка игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений.	1		
6	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Подвижные игры «Попади в кольцо»	1		
7	Челночный бег 3по10м.СФП.Повороты на месте. Броски мяча двумя руками на месте .Подвижные игры «Гонка мяча»	1		
8	Бег по кругу. Сгибание разгибание рук в упоре. Броски мяча об стену. Ловля мяча на месте. Подвижная игра «Зайцы в огороде». Ведение мяча на месте и в движении.	1		
9	Общеукрепляющие упражнения для развития силы. Ловля мяча в движении. Игровое движение «Выстрел в небо». Подвижные игры «Наступление», «Метко в цель»	1		
10	Общеразвивающие упражнения для развития гибкости. Ведение мяча в средней стойке. Эстафеты с мячом. Подвижные игры «Быстрая передача»	1		
11	Общеразвивающие упражнения для развития ловкости. Ведение мяча в низкой стойке. Эстафеты с мячом. Подвижные игры «Кто обгонит»	1		
12	Броски в стену, ловля отскокнвшего мяча. Передача мяча в парах стоя на месте. Подвижные игры «Борьба за мяч»	1		
13	Режим и здоровый образ жизни человека. Самоконтроль и его основные приемы. Правила игры. Подвижные игры. Общая физическая подготовка. Правила игры в баскетбол. Упражнения для развития ловкости. Эстафеты с мячом	1		
14	ОФП. Упражнения для развития гибкости. Остановки с мячом в прыжке, с двух шагов. Подвижные игры. Эстафеты с мячом. Общефизическая подготовка. Упражнения для развития скорости. Ведение мяча с правой и левой руки. Подвижные игры.	1		
15	Специальные физические упражнения. Упражнения для развития силы рук. Ведение мяча с изменением направления Подвижные игры с мячом. Акробатические упражнения. СФП. Упражнения для развития прыгучести. Броски мяча в корзину. Подвижные игры с мячом.	1		
16	СФП. Упражнения для развития быстроты. Броски мяча в корзину Подвижные игры с мячом. Упражнения для развития меткости. Подвижные игры с мячом. Эстафета	1		
17	Стойка игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком. «Весёлые старты» Эстафеты с мячом, игры с мячом Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Перемещения в стойке приставными шагами боком	1		

18	Игры с мячом, комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Остановка двумя шагами и прыжком Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте. Комбинации из освоенных элементов.	I		
19	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в движении без сопротивления защитника в парах. Игры Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в движении в тройках, квадратах, круге. Игры с мячом.	I		
20	Броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитников(после ловли, после ведения). Эстафеты с мячом Вырывание и выбивание мяча. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игры и игровые задания.	I		
21	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Контрольный урок на технику исполнения перемещений, остановок, поворотов. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.	I		
22	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	I		
23	Волейбол. Основные правила по волейболу. Правила поведения. Мышечная система человека. Общая физическая подготовка. Правила игры в волейбол. Упражнения для развития ловкости.	I		
24	ОФП. Упражнения для развития гибкости. Подвижные игры «Брось и попади». Утренняя физзарядка. ОФП. Упражнения для развития скорости. Подвижные игры. Основные линии разметки спортивного зала. Эстафета с мячом.	I		
25	ОФП. Упражнения для развития силы. Подвижные игры. Здоровое питание. Эстафеты с мячом Специальные физические упражнения. Упражнения для развития силы рук. Подвижные игры с мячом. Экология и здоровый образ жизни.	I		
26	СФП. Упражнения для развития прыгучести. Подвижные игры с мячом. Экологически чистые продукты питания. Эстафеты с элементами бега и прыжка. СФП. Упражнения для развития быстроты. Подвижные игры с мячом.	I		
27	Стойка игрока, ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть). Правила поведения на уроках по спортивным играм. Терминология избранной спортивной игры. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Упражнения с набивными мячами	I		
28	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Подвижные игры. Эстафеты с мячом.	I		
29	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 6 м от сетки. Передачи мяча сверху двумя руками через сетку. Подвижная игра «Сумей принять»  Нижняя прямая подача мяча с расстояния 6 м от сетки. Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после	I		

	<i>перемещения вперед</i>			
<b>30</b>	<i>Передачи мяча сверху двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Передачи мяча через сетку. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений владения мячом.</i>	<b>1</b>		
<b>31</b>	<i>Передачи мяча над собой. Игровые упражнения с мячом. Подвижная игра «Навстречу через сетку». Нижняя прямая подача мяча. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Игра по упрощенным правилам Прием мяча снизу двумя руками. Игра по упрощенным правилам волейбола.</i>	<b>1</b>		
<b>32</b>	<i>Передачи мяча сверху двумя руками. Игровые упражнения в парах, тройках и т.д. Игра «Перестрелка»</i>	<b>1</b>		
<b>33</b>	<i>Прием мяча снизу двумя руками. Подвижные игры с мячом. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 6 м от сетки. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Игра по упрощенным правилам.</i>	<b>1</b>		
<b>34</b>	<i>Нижняя прямая подача мяча с расстояния 8 м от сетки. Прием мяча снизу двумя руками Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед</i>	<b>1</b>		

## **Раздел 2. Комплекс организационно- педагогических условий**

### **2.1. Условия реализации программы.**

**Для работы необходимо:**

**Материально-техническое обеспечение.**

**Помещение: спортивный зал**

*Оборудование спортзала:*

1. Стенка гимнастическая.
2. Комплект навесного оборудования.(мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)
3. Мячи: баскетбольные, футбольные, волейбольные, теннисные.
4. Палка гимнастическая.
5. Скакалка детская.
6. Мат гимнастический.
7. Кегли.
8. Обруч железный.
9. Флажки: разметочные с опорой, стартовые.
10. Рулетка измерительная.
11. Волейбольная сетка универсальная.
12. Аптечка.
13. Мяч малый (теннисный).
14. Гранаты для метания (500г,700г).

*Пришкольный стадион (площадка):*

1. Игровое поле для мини-футбола.
4. Гимнастическая площадка.
5. Полоса препятствия.

*Мультимедийное оборудование:*

2. Компьютер.

*Учебно-методическое обеспечение:*

1. Рабочая программа курса.
2. Диагностический материал.



### 3. Разработки игр.

#### **Способы проверки результатов**

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

#### **Список литературы**

1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО): документы и методические материалы/ Паршикова Н.В., Виноградов П.А., Бабкин В.В., Уваров В.А. – М.: Советский спорт, 2014. – 60с.
2. Культура тела и духа/ Царик А.В. – М.: Советский спорт, 2015. - 168с.
3. Подводящие упражнения для подтягиваний на перекладине и лазанью по канату/ Жинкин К. - М.: Академия, 2014. – 48с.
4. Теоретико-методические аспекты практики спорта: учебное пособие/ Фискалов В.Д., Черкашин В.П. –М.: Спорт, 2016.- 352 с.
5. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Подвижные игры:учебник/ Луткова Н.В., Макаров Ю.М., Минина Л.Н. – М.: Академия, 2014. – 272с.
6. Упражнения с предметами (гимнастическая скамейка, стенка)/ Глейберман А.Н. – М.: Физкультура и Спорт, 2015. – 224с.
7. Физическая культура: Учебник. 7-е издание/ Барчуков И.С.М.: Академия, 2013. – 528с.

**(3 год обучения)**

Урок	Содержание занятий по спортивным играм	Кол-во часов		
			факт	план
1	Организационно - методическое занятие. Взаимосвязь регулярной физической активности и индивидуальных здоровых привычек. Общая физическая подготовка. Кросс на 1 км Правила поведения на занятиях по спортивным играм.	1		
2	Аэробная и анаэробная работоспособность. Питание и его значение для роста и развития. Кросс 2км ОФП. Упражнения для развития ловкости	1		
3	Упражнения в лазании и перелазании. Упражнения для развития гибкости. Кросс на 3км. Закаливание организма. Упражнения с мячом	1		
4	Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития силы. Подвижные игры «Мяч в корзину»	1		
5	Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития скоростных качеств. Бег с ускорением на 60, 100м. Подвижные игры	1		
6	Подтягивание на перекладине. Стойка игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Эстафета.	1		
7	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Подвижные игры «Попади в кольцо». Челночный бег 3по10м.СФП.Повороты на месте. Броски мяча двумя руками на месте .Подвижные игры «Гонка мяча»	1		
8	Общеукрепляющие упражнения для развития силы. Ловля мяча в движении. Игровое движение «Выстрел в небо». Подвижные игры «Наступление», «Метко в цель»	1		
9	Общеразвивающие упражнения для развития ловкости. Ведение мяча в низкой стойке. Эстафеты с мячом. Подвижные игры «Кто обгонит»	1		
10	Общеразвивающие упражнения для развития скоростных качеств. Остановка в движении по звуковому сигналу. Эстафеты с мячом.	1		
11	Общая физическая подготовка. Правила игры в баскетбол. Упражнения для развития ловкости.	1		

	<i>Эстафеты с мячом</i>			
<b>12</b>	<i>Специальные физические упражнения. Упражнения для развития силы рук. Ведение мяча с изменением направления Подвижные игры с мячом. СФП. Упражнения для развития прыгучести. Броски мяча в корзину. Подвижные игры с мячом</i>	<b>1</b>		
<b>13</b>	<i>Стойка игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком. «Весёлые старты» Эстафеты с мячом, игры с мячом Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Перемещения в стойке приставными шагами боком.</i>	<b>1</b>		
<b>14</b>	<i>Игры с мячом, комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Остановка двумя шагами и прыжком Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте. Комбинации из освоенных элементов.</i>	<b>1</b>		
<b>15</b>	<i>Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в движении без сопротивления защитника в парах. Игры Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в движении в тройках, квадратах, круге. Игры с мячом.</i>	<b>1</b>		
<b>16</b>	<i>Ведение мяча в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение мяча без сопротивления защитников. Броски одной и двумя руками с места, максимальное расстояние до корзины 3,60м. Комбинации из освоенных элементов. Эстафеты.</i>	<b>1</b>		
<b>17</b>	<i>Вырывание и выбивание мяча. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игры и игровые задания. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.</i>	<b>1</b>		
<b>18</b>	<i>Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Контрольный урок на технику исполнения перемещений, остановок, поворотов. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.</i>	<b>1</b>		
<b>19</b>	<i>Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Техника исполнения ведения, ловли и передачи мяча в движении</i>	<b>1</b>		
<b>20</b>	<i>Волейбол. Основные правила по волейболу. Правила поведения. Мышечная система человека. Общая физическая подготовка. Правила игры в волейбол. Упражнения для развития ловкости.</i>	<b>1</b>		
<b>21</b>	<i>ОФП. Упражнения для развития гибкости. Подвижные игры «Брось и попади». Утренняя физзарядка. ОФП. Упражнения для развития скорости. Подвижные игры. Основные линии разметки спортивного зала. Эстафета с мячом.</i>	<b>1</b>		
<b>22</b>	<i>ОФП. Упражнения для развития силы. Подвижные игры. Здоровое питание. Эстафеты с мячом Специальные физические упражнения. Упражнения для развития силы рук. Подвижные игры с мячом. Экология и здоровый образ жизни.</i>	<b>1</b>		
<b>23</b>	<i>СФП. Упражнения для развития прыгучести. Подвижные игры с мячом. Экологически чистые продукты питания. Эстафеты с элементами бега и прыжка. СФП. Упражнения для развития быстроты. Подвижные игры с мячом.</i>	<b>1</b>		

24	Стойка игрока, ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть). Правила поведения на уроках по спортивным играм. Терминология избранной спортивной игры. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Упражнения с набивными мячами	1		
25	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Подвижные игры. Эстафеты с мячом.	1		
26	Передачи мяча над собой. Игровые упражнения с мячом. Бег с изменением направления. Передачи мяча через сетку. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений владения мячом.	1		
27	Передачи мяча сверху двумя руками. Игровые упражнения в парах, тройках и т.д. Игра «Перестрелка» Нижняя прямая подача мяча с расстояния 6 м от сетки. Передачи мяча сверху двумя руками через сетку. Подвижная игра «Сумей принять»	1		
28	Передачи мяча через сетку. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений владения мячом. Передачи мяча над собой. Игровые упражнения с мячом. Одиночная и групповая блокировка нападающего удара	1		
29	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 8 м от сетки. Прием мяча снизу двумя руками Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд Передачи мяча через сетку. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений владения мячом.	1		
30	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Игра по упрощенным правилам Нижняя прямая подача мяча с расстояния 8 м от сетки. Прием мяча снизу двумя руками Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд	1		
31	Передачи мяча над собой. Игровые упражнения с мячом. Подвижная игра «Навстречу через сетку». Нижняя прямая подача мяча.	1		
32	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Игра по упрощенным правилам Прием мяча снизу двумя руками. Игра по упрощенным правилам волейбола.	1		
33	Командные тактические действия в защите и нападении Прием мяча снизу двумя руками. Подвижные игры с мячом. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 6 м от сетки.	1		
34	Соревнования на первенство школы по волейболу	1		

## 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 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. **«Лопта 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.

4. Подачу выполнять только по сигналу. В противном случае она не засчитывается и команда соперников получает очко.
5. При неудачной подаче противоборствующая команда тоже получает очко.
6. За каждую принятую подачу с последующей передачей и ловлей мяча команде присуждается очко.
7. При падении мяча на пол после неудачной попытки его поймать очко команде не засчитывается.
8. После приёма или падения мяча команда перекатывает под сеткой мяч второй команде.
9. 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 поочередно 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.

2. **«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 получают 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.