

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство общего и профессионального образования**

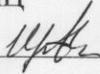
Ростовской области

Каменский район

МБОУ Урывская СОШ

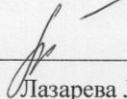
РАССМОТРЕНО

методическое
объединение учителей
ЕМЦ


Щегрова Д.А.
Протокол № 1 от «28»
августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР


Лазарева Л.Н.
Протокол № 1 от «29»
августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

И.О. директора МБОУ
Урывской СОШ


Лазарева Л.Н.
Приказ №228 от «30»
августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**дополнительного образования спортивно-оздоровительной
направленности**

"Школьный спортивный клуб"

Возраст обучающихся: 14-17лет

Составитель :

Жуков Валерий Петрович

Учитель физической культуры

х. Урывский 2024

Пояснительная записка

Рабочая программа дополнительного образования « Спортивные игры» разработана:

- в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования с изменениями, внесёнными приказом Минобрнауки России от 31 декабря 2015г. № 1578 «О внесении изменений в ФГОС СОО», утверждённый приказом Минобрнауки России от 17 мая 2012г. № 413;
- с учётом примерной основной образовательной программы среднего общего образования

Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что занятия по ней, позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «волейбол» и «баскетбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у подростков, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма. Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе.

В основу изучения курса положены ценностные ориентиры, достижение которых определяются воспитательными результатами и может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья. 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.

В ходе реализации программы данного курса, будет обеспечено достижение обучающимися воспитательных результатов и эффектов на формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

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

Цель конкретизирована следующими **задачами**:

- сформировать представление о здоровом образе жизни, укреплении здоровья, содействии гармоничному физическому развитию обучающихся, воспитанию моральных и волевых качеств;
- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми;
- сформировать навыки в обучении технике и тактике спортивных игр; - формирование развития физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости); - формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
- популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха.

Программа 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.

Данная программа разработана для реализации в средней школе. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Программа предназначена для физкультурно – спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

«Методики и технологии спортивной подготовки»

	Планируемые результаты освоения программы (компетенции в соответствии с ФГОС)	Планируемые результаты		
		Знания (З)	Умения (У)	Навыки или опыт деятельности (Н)
1	Способность осуществлять обучение, воспитание и развитие с учётом возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе образовательных потребностей обучающихся	-характеристики существующих современных технологий	-организовать и проводить учебно-тренировочные занятия по современным методикам	-современной методологией и методикой построения спортивных занятий.

2	Готовность к профессиональной деятельности в соответствии с нормативно-правовыми актами сферы образования	-роль и значение современных технологий в спортивной подготовке	- основными современными методами и рациональными приёмами повышения уровня подготовки ;	-современными методами педагогического контроля в соответствии с нормативно-правовыми актами сферы образования.
3	Способность использовать современные методы и технологии обучения и диагностики	-принципы оптимального построения тренировки	Разрабатывать перспективные оперативные планы и программы с использованием современных методик и технологий	-приёмами организации системного подхода в исследовании и оценке деятельности для подготовки спортсменов
4	Способность использовать возможности образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебновоспитательного процесса	организационные формы подготовки с использованием возможности образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебновоспитательного процесса	Использовать современные методики в подготовке спортсменов; - использовать современные технические средства и инвентарь для повышения эффективности физкультурно-спортивных занятий;	Владеть технологией использования современных технических средств обучения и контроля в физическом воспитании и спорте.

Сроки освоения программы:

№п/п	Спортивные игры	Количество часов в неделю	Количество часов за год
1	Баскетбол, Волейбол	1	34
2	Баскетбол, Волейбол	1	34
	Итого часов: (за весь курс обучения)		68

Результаты освоения курса

В основу изучения курса «Спортивные игры» положены ценностные ориентиры, достижение которых определяются воспитательными результатами.

В ходе реализации программы данного курса будет обеспечено достижение обучающимися воспитательных результатов и эффектов *получения обучающимися опыта самостоятельного общественного действия.*

Второй уровень результатов (9-10 класс) – формирование позитивных отношений учащихся к базовым ценностям.

Для достижения результатов второго уровня используются следующие формы деятельности: практические занятия- выполнение технических приёмов, а так же развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающий или исключаящий воздействие факторов, способных нанести вред здоровью. Социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Третий уровень результатов 11 класс – получение школьником опыта самостоятельного действия.

Для достижения результатов третьего уровня используются следующие формы деятельности: выполнять технические приёмы и тактические действия, играть в спортивные игры с соблюдением основных правил, взаимодействие игроков в команде.

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 спортивно-оздоровительные мероприятия;

Ожидаемые результаты: Первостепенным результатом реализации программы будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

В результате изучения спортивных игр учащийся должен:

Сформировать знание: - правила техники безопасности на занятиях, правила соревнований, находить и объяснить ошибки в технике выполнения приемов и игровых ситуаций.

Сформировать умение: - выполнять технически правильно приемы спортивных игр, соблюдать правила соревнований во время спортивных игр, уметь судить соревнования

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

Личностные результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; *предметные* – через формирование основных

элементов научного знания, а *метапредметные* результаты – через универсальные учебные действия (далее УУД).

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

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

Метапредметные результаты:

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

Виды УУД, формируемые на занятиях:

Личностные	Регулятивные	Познавательные	Коммуникативные
1.Самоопределение 2.Смыслообразование	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.Классификации	1.Строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами 2.Постановка вопросов 3.Разрешение конфликтов

		9. Действия постановки и решения проблемы	
--	--	---	--

Данный курс поддерживает планируемые предметные результаты учебного предмета «Физическая культура»:

- включает в себя развитие основных физических качеств и овладение базовыми основами техники;
- дальнейшее укрепление здоровья;
- гармоничное физическое развитие;
- укрепление опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы средствами общей (ОФП) и специальной (СФП) физической подготовки;
- повышение уровня скоростных, силовых и скоростно-силовых качеств;
- приобретение соревновательного опыта;
- развитие общей выносливости;
- рассматривать физическую культуру как явления культуры, выделять исторические этапы её развития;
- рационально планировать режим дня;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий;
- правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

– руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

– выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

– выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств;

– выполнять основные технические действия;

Способы подведения и формы представления итогов реализации программы :

- 1 участие в соревнованиях;
- 2 президентские спортивные испытания, ГТО, районные соревнования;
- 3 турнирах, приём нормативов у занимающихся, выполнение контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся; День здоровья, , спортивные праздники, "", "Весёлые старты", "Школа здорового образа жизни";
- 4 тестирование;
- 5 диагностические материалы;
- 6 проектная деятельность.

3. Содержание курса с оказанием форм организации и видов деятельности.

№ п/п	Название раздела, темы	Характеристика основных содержательных линий и тем (понятий, терминов, явлений, законов, фактов и т.д.)	Количество часов	Виды деятельности	Формы организации занятий

1	История отечественного спорта.	Лучшие спортсмены	2	Физкультурноспортивная и спортивнооздоровительная деятельность	беседы с учащимися по изученным теоретическим темам
2	Режим, личная гигиена,	Закаливание, рациональное питание.	2	Физкультурноспортивная и спортивнооздоровительная деятельность	мониторинг личностного развития воспитанников (ежегодно) (Приложение 2)
3	Здоровый образ жизни.	Вредные привычки	1	Физкультурноспортивная и спортивнооздоровительная деятельность	диагностика уровня воспитанности(ежегодно) (приложение 1)
4	Общая физическая подготовка	(обще-развивающие упражнения (ОРУ), специально-беговые упражнения (СБУ), специально-прыжковые упражнения(СПУ), специально-метательные упражнения (СМУ), броски набивного мяча, метание мяча, упражнения в висах и упорах, в равновесии.)	5	Физкультурноспортивная и спортивнооздоровительная деятельность	тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня
5	Специальная физическая подготовка	(развитие скоростных качеств, скоростно-силовых качеств, выносливости, гибкости, координации	6	Физкультурноспортивная и спортивнооздоровительная деятельность	игровые упражнения, оказание помощи в
		движений, ловкости)		я деятельность	судействе;

6	Техническая подготовка баскетболу, стрит болу	по - (передвижения, ведение, передачи, броски в кольцо, сочетание приемов, действия в защите и нападении, финты)	18	Физкультурноспортивная и спортивнооздоровительная деятельность	подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр; "Школа здорового образа жизни";
7	Техническая подготовка волейболу	по (передвижения, передачи, подачи, нападающий удар, блокирование)	18	Физкультурноспортивная и спортивнооздоровительная деятельность	познавательные; «День здоровья»;
8	Прием контрольных нормативов	нормативы развития физических качеств и овладения техникой выполнения приемов спортивных игр)	6	Физкультурноспортивная и спортивнооздоровительная деятельность	Тестирование приложение № 3
9	Участие в соревнованиях	в (участие в районных соревнованиях, матчевых встречах.	10	Физкультурноспортивная и спортивнооздоровительная деятельность	спортивные оказание помощи в судействе;
	Итого:		68		

4. Тематическое планирование.

№	Тема.	Общее количество часов	Количество часов		
			теоретические	практические	Проекты

1.	История отечественного спорта.	2			2
2	Режим, личная гигиена,	2	2		
3.	Здоровый образ жизни.	2	2		
4.	Общая физическая подготовка	6	1	5	
5.	Специальная физическая подготовка	12	1	10	1
6.	Техническая подготовка по баскетболу, стритболу	19	1	17	1
7.	Техническая подготовка по волейболу	19	1	17	1
8.	Прием контрольных нормативов	3		3	
9.	Участие в соревнованиях	3		3	
	ИТОГО	68	8	55	5

5. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса.

Учебно-методическое обеспечение:

1. Детские подвижные игры. / Сост .В.И.Гришков. – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 2014.
2. Хамзин Х. Сохранить осанку – сберечь здоровье. – М.: «Знание», 2011.
3. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения, М.: Издательский центр «Академия», 2002 год.
4. Антонова Ю. А. Лучшие спортивные игры для детей и родителей, Москва, 2006 год.
5. Балясной Л.К., Сорокина Т.В. Воспитание школьников во внеучебное время, Москва, «Просвещение», 2008 год.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально технического оснащения	Количество
1.	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)	
1.1.	Федеральный закон «О физической культуре и спорте»	В составе библиотечного фонда
1.2.	Баскетбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. Омск: СибГАФК, 2012.	
1.3.	Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации/автор составитель А.Н. Каинов. -Изд.2-е. - Волгоград: Учитель, 2019г.	
1.4.	Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха Физическая культура. 1-4 классы / Под редакцией В. И. Ляха Пособие для учителя/ на сайте издательства по адресу: .	Учебники, рекомендованные Министерством образования и науки Российской Федерации, входят в библиотечный фонд.
1.5.	Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению	В составе библиотечного фонда
1.6.	Методические издания по физической культуре для учителей	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»

1.7.	М.А. Давыдов. Судейство в баскетболе, - Москва, «Физкультура и спорт», 2012 г.	
1.8.	Е.Р. Яхонтова. Юный баскетболист: пособие для тренеров. - Москва, «Физкультура и спорт», 2015г.	

1.9.	Приказ Министерства спорта РФ от 12 февраля 2019 г. № 90 "Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)"	
1.10.	Постановление Правительства РФ от 11 июня 2014 г. N 540 "Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)"	
2.	Балясной Л.К., Сорокина Т.В. Питание школьников во внеучебное время, Москва, «Просвещение», 2008 год.	
3	Технические средства обучения	
3.1	Мультимедийный компьютер	1
3.2	Сканер	1
3.3	Принтер лазерный	1
3.4	Копировальный аппарат	1
4.	Учебно-практическое оборудование	
4.1	Стенка гимнастическая	8
4.2	Бревно гимнастическое высокое	1
4.3	Козел гимнастический	2
4.4	Конь гимнастический	1
4.5	Перекладина гимнастическая	1
4.6	Мост гимнастический подкидной	2
4.7	Скамейка гимнастическая жесткая	8
4.8	Маты гимнастические	10
4.9	Мяч набивной (1 кг)	2
4.10	Мяч малый (теннисный)	5

4.11	Скакалка гимнастическая	10
4.12	Палка гимнастическая	15
4.13	Обруч гимнастический	15
Легкая атлетика		
5.14.	Планка для прыжков в высоту	1
5.15	Стойка для прыжков в высоту	2
5.16	Лента финишная	1
5.17	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	6
5.18	Рулетка измерительная (10 м, 50 м)	2
5.19	Мячи для метания	5
Подвижные и спортивные игры		
5.20	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	2
5.21	Щиты баскетбольные тренировочные кольцами и сеткой	2
5.22	Мячи баскетбольные	17
5.23	Сетка для переноса и хранения мячей	1
5.24	Жилетки игровые с номерами	10
5.25	Стойки волейбольные	2
5.26	Сетка волейбольная	2
5.27	Мячи волейбольные	15
5.28	Табло перекидное	1
5.29	Ворота для мини футбола	2
5.30	Сетка для ворот мини-футбола	2
5.31	Мяч футбольный	15
5.32	Насос для накачивания мячей	2
Измерительные приборы		
5.33	Секундомер	7
Средства первой помощи		
5.34	Аптечка медицинская	1
6.	Спортивные сооружения	
6.1.	Спортивный зал игровой	С раздевалками для мальчиков и девочек, душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек
6.2.	Кабинет учителя	Включает в себя рабочий стол, стулья, книжные шкафы

		(полки).
6.3.	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	Включает в себя стеллажи.
7.	Пришкольный стадион (площадка)	
7.1.	Легкоатлетическая дорожка	3
7.2.	Сектор для прыжков в длину	1
7.3.	Игровое поле для футбола	1
7.4.	Площадка игровая баскетбольная	1
7.5.	Площадка игровая волейбольная	1
7.6.	Гимнастический городок	1

Мониторинг личностного развития ребенка

в процессе освоения им дополнительной образовательной программы

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Возмож ное колво баллов	Методы диагнос тики
<u>I. Организационно-волевые качества:</u>				
1. Терпение	<p><i>Способность переносить (выдерживать) известные нагрузки в течение определенного времени, преодолевать трудности</i></p> <p><i>Способность активно побуждать себя к практическим действиям Умение контролировать</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • терпения хватает меньше чем на ½ занятия • терпения хватает больше чем на ½ занятия • терпения хватает на все занятие 	<p style="text-align: center;">1</p> <p style="text-align: center;">5</p> <p style="text-align: center;">10</p>	<p style="text-align: center;">Н</p> <p style="text-align: center;">а</p> <p style="text-align: center;">б</p> <p style="text-align: center;">л</p> <p style="text-align: center;">ю</p> <p style="text-align: center;">д</p>
2. Воля	<p><i>свои поступки (приводить к должному свои действия</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • волевые усилия ребенка побуждаются извне • иногда – самим ребенком • всегда – самим ребенком 	<p style="text-align: center;">1</p> <p style="text-align: center;">5</p> <p style="text-align: center;">10</p>	<p style="text-align: center;">е</p> <p style="text-align: center;">н</p> <p style="text-align: center;">и</p> <p style="text-align: center;">е</p>
3. Самоконтр оль		<ul style="list-style-type: none"> • ребенок постоянно находится под воздействием контроля извне • периодически контролирует себя сам <p>постоянно контролирует себя сам</p>	<p style="text-align: center;">1</p> <p style="text-align: center;">5</p> <p style="text-align: center;">10</p>	

II. Ориентационные качества:				
2.1. Самооценка	Способность оценивать себя адекватно реальным достижениям	<ul style="list-style-type: none"> • завышенная • заниженная • нормальная 		анкетирование
2.2. Интерес к занятиям в детском объединении	Осознанное участие ребенка в освоении образовательной программы	<ul style="list-style-type: none"> • интерес к занятиям продиктован ребенку извне • интерес периодически поддерживается самим ребенком 	1	тестирование
			5	
			10	
III. Поведенческие качества:				
3.1. Конфликтность (отношение ребенка к столкновению интересов (спору) в процессе взаимодействия)	Способность занять определенную позицию в конфликтной ситуации	<ul style="list-style-type: none"> • периодически провоцирует конфликты • сам в конфликтах не участвует, старается их избежать • пытается самостоятельно уладить 	0	тестирование
			5	
			10	
		возникающие конфликты		
3.2. Тип сотрудничества (отношение ребенка к общим делам детского объединения)	Умение воспринимать общие дела, как свои собственные	<ul style="list-style-type: none"> • избегает участия в общих делах • участвует при побуждении извне 	0	наблюдение
			5	
			10	
		инициативен в общих делах		

Приложение

2 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, пробежав 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.«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, расположенные 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 выполнят 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 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 3Х3 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.

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 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.

Приложение № 3

Тестирование по освоению технических приёмов игры в волейбол

Контрольные упражнения	оценка	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс	10 класс	11 класс
Стойки. перемещения		0	0					
Передачи мяча сверху «жонглирование» (кол-во раз)	5	0	0	25	30			
	4			15	20			
	3			7	10			
Приём мяча снизу «жонглирование» (кол-во раз)	5	0	20					
	4		12					
	3		6					
Нижняя прямая подача с 3-6-9 м из 5 попыток (на точность в 3 зоны)	5	0	3	5	3			
	4		2	4	2			
	3		1	3	1			
Приём мяча снизу с подачи и передача в зону 3 из 5 попыток	5				3	3	3	4
	4				2	2	2	3
	3				1	1	1	2
Техника прямого нападающего удара из 4-3-2 зоны с 1-2-3 шагов и 3-5 попыток.	5		0	0	0	3	3	4
	4					2	2	3
	3					1	1	2
Верхняя прямая подача из 5 попыток	5					4	5	
	4					3	4	
	3					2	3	
Верхняя прямая планирующая подача из 5 попыток	5						3	4
	4						2	2
	3						1	1
Подача в прыжке (юноши)	5							
	4							
	3							
Блокирование, страховка, приём							0	3
Приём мяча сверху назад за голову				0	0			

Передачи мяча вдоль сетки, в тройках, противоположных колоннах								
--	--	--	--	--	--	--	--	--

Условные обозначения - О (обучение), - З (закрепление)

*Тестирование
по освоению технических приёмов игры в баскетбол*

Контрольные упражнения	оценка	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс	10 класс	11 класс
Передачи в парах за 30 сек	5	35	38	40	43	45		
	4	30	35	38	40	42		
	3	25	28	32	35	38		
Броски с разных точек в корзину	5	О	5	6	7	8	9	9
	4	О	3	4	5	6	7	7
	3	О	1	2	3	4	5	5
Комплексное ведение (сек)	5	О	26	24	22	20	18	15
	4	О	28	26	25	23	20	20
	3	О	30	28	27	26	25	25