

Муниципальное учреждение администрация
Верхошижемского района Кировской области
Муниципальное казенное образовательное учреждение
дополнительного образования Дом детского творчества «Фантазия»
пгт Верхошижемье Кировской области

Принята на заседании
педагогического совета
от 28.08. 2023
Протокол № 01



Утверждаю:

МКОУ Директор МКОУ ДО ДДТ «Фантазия»

ДО ДДТ «Фантазия» О. С. Опарина

Приказ №23 от 28.08.2023

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа
физкультурно - спортивной направленности
«Спортивные игры»**

Срок реализации – 1 год

Возраст детей: 7 - 16 лет

Составитель программы:

Устюгова Олеся Витальевна,
педагог дополнительного образования

пгт Верхошижемье
2023

1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа **физкультурно – спортивной направленности** «Спортивные игры» разработана на основе программы «Спортивные игры» В.Н.Чистополова, В.С.Богатырёва и в соответствии с нормативно – правовыми документами:

1. Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29.12.2012 г.);
2. Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678- р «Концепция развития дополнительного образования детей» (с изменениями в Распоряжении Правительства Российской Федерации от 15 мая 2023г. № 1230- р).
3. Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации № 28 от 28.09.2020 г. «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи».
5. Распоряжением Министерства образования Кировской области от 30.07.2020 № 835 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей на территории Кировской области».
6. Уставом МКОУ ДО ДДТ «Фантазия» от 24.06.2021г., регистрационный № 235.

Программа может реализоваться по сетевому взаимодействию.

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большое количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приемов, что позволит обучающимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе, баскетболе. Материал программы предполагает изучение основ двух спортивных игр: баскетбола и волейбола и даётся в трёх разделах: основы знаний, общая физическая подготовка и специальная техническая подготовка. Материал по общей физической подготовке является единым для всех спортивных игр и входит в каждое занятие курса.

Актуальность программы заключается в том, что занятия по ней позволяют обучающимся детям восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приемами игры во внеурочное время. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой.

Педагогическая целесообразность

Программа 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.

Цель программы: создание условий для укрепления здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся через включение их в занятия баскетболом и волейболом и участие в соревнованиях.

Задачи.

Образовательные задачи: формировать знания, умения, навыки обучающихся в области спортивной деятельности на основе занятий баскетболом и волейболом.

Развивающие задачи: развивать мотивационную готовность и устойчивый интерес к занятиям спортивными играми.

Воспитательные задачи: пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся, воспитание моральных и волевых качеств.

Отличительные особенности программы.

Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Возраст детей.

Программа рассчитана на детей 7 - 16 лет. Набор в секцию осуществляется на желании ребенка заниматься спортом, если нет противопоказаний. Количество человек в группе – 8-15.

Срок реализации: 1 год (68часов).

Уровень программы базовый.

Формы и режим занятий.

Занятия проводятся в спортзале школы или на спортивной площадке 1 раз в неделю продолжительностью 2 академических часа.

Занятия проводятся в форме тренировок, просмотра видеоматериала, соревнований, товарищеских встреч, сдачи контрольных нормативов, контрольного тестирования.

Ожидаемые результаты освоения программы.

В ходе реализации программы

обучающиеся должны знать:

- значение спортивных игр в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми;
- названия разучиваемых технических приёмов игр и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по спортивным играм;
- жесты судьи спортивных игр;

- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр.

Обучающиеся должны уметь:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спортивными играми;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях спортивными играми;
- играть в спортивные игры с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты судьи спортивных игр;
- проводить судейство спортивных игр.

Личностные и метапредметные результаты.

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Личностными результатами программы является формирование следующих компетенций:

- определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, как поступить.

Метапредметными результатами программы является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности на занятиях с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий на занятии;
- высказывать своё предположение (версию), работать по предложенному учителем плану;

Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.

- учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на занятиях.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

- уметь организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы;

Коммуникативные УУД:

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста);
- слушать и понимать речь других.

Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).

- совместно договариваться о правилах общения и поведения в объединении;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Привлечение родителей (законных представителей) к совместной деятельности.

Формы подведения итогов программы:

- соревнования в объединении;
- участие в районных соревнованиях.

2. Учебно-тематический план.

№ п/п	Спортивные игры	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Баскетбол	34	4	30
2	Волейбол	34	4	30
	ИТОГО	68 ч	8	60

3. Содержание программы.

Баскетбол.

Общая физическая подготовка.

Основная стойка, построение в шеренгу. Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.

Ходьба на носках, пятках, в полу приседе, в приседе, быстрым широким шагом.

Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Высокий старт и бег со старта по команде. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, бег до 8 минут. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, с места, со скакалкой, с высоты до 40 см, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель.

Метание на дальность отскока от стены, щита. Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувырки, перекаты, стойка на лопатках, акробатическая комбинация.

Упражнения в висах и упорах.

Упражнения в висах и упорах.

Баскетбол.

Основные части тела. Мышцы, кости и суставы. Как укрепить свои кости и мышцы. Физические упражнения. Режим дня и режим питания. История развития баскетбола. Основы тактики игры в баскетбол. Введение в предмет.

Первоначальный контроль умений и навыков. Анализ техники перемещения (ходьба, бег, прыжки, повороты). Обучение держанию и ловле мяча. Обучение стойке, перемещениям в баскетболе и передаче мяча двумя руками от груди на

месте. Борьба за мяч после отскока от щита. Быстрый прорыв. Обучение передаче мяча в движении и ведению мяча на месте. Обучение передачам одной рукой и ведению мяча в движении. Анализ техники и методика обучения броску одной рукой. Обучение остановке прыжком и закрепление передач мяча на месте. Обучение броску с 2-х шагов в движении и после ведения мяча. Закрепление техники бросков после 2-х шагов. Обучение остановке шагом после ведения и передач мяча. Закрепление техники передач мяча на месте и в движении. Товарищеская встреча (мини соревнования). Борьба за мяч после отскока от щита. Быстрый прорыв. Обучение штрафному броску. Закрепление техники бросков после передач и ведения мяча. Ознакомление с техникой бросков одной и двумя руками снизу, крюком и полукрюком. Обучение ведению мяча с изменением направления и скоростью движения игрока. Сдача контрольных нормативов по передачам и ведению мяча. Ознакомление со скрытыми передачами. Обучение вырыванию и выбиванию мяча. Опека игрока, накрывание сверху. Обучение финтам и их сочетанию с другими приемами. Анализ техники и методика обучения броску в прыжке. Обучение обыгрышу 1+1. Обучение постановке заслонов в баскетболе. Ознакомление с индивидуальными и групповыми взаимодействиями в нападении и защите. Ознакомление с организацией быстрого прорыва в баскетболе. Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой). Передача мяча (снизу, от груди, от плеча); ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы. Стойка игрока, передвижение в стойке. Остановка в движении по звуковому сигналу. Подвижные игры: «Охотники и утки», «Летает – не летает»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами.

Волейбол.

Волейбол.

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

Специальная разминка волейболиста. Стойка игрока, передвижение в стойке. Техника верхних и нижних передач. Групповые упражнения и упражнения в движении. Техника нижней прямой и верхней прямой подачи. Игровые взаимодействия. Одиночное блокирование. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар через сетку. Упражнения с мячом в парах через сетку. Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Прямой нападающий удар. Сочетание способов перемещений. Прием мяча снизу двумя руками от сетки. Передача мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Групповое блокирование. Чередование способов передачи мяча. Блокирование ударов с задней линии. Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара. Передача мяча одной рукой сверху в прыжке. Нападающий удар с задней линии. Взаимодействие игроков

передней линии. Чередование способов приема мяча. Поддача мяча на игрока, слабо владеющего приемом. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению передачи. Передача мяча снизу после перемещения. Зонное блокирование. Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара и обман одной рукой. Чередование способов передачи мяча. Чередование способов нападающего удара. Имитация второй передачи и обман. Учебные игры. 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. Подвижные игры: «Брось и попади», «Перестрелка»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Кто лучший?».

4. Методическое обеспечение.

Игры на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.

1. Игры с перемещениями игроков.

1.1.«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.

1.2.«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.

1.3.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.

2. Игры с передачами мяча.

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

2.2. «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.

2.3. «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.

2.4. «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.

2.5. «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.

2.6. «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.

2.7. «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.

2.8. «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

Игроки занимают по кругу различные исходные положения: стоя спиной к центру круга; сидя на полу и др.

Игроки передвигаются по кругу ходьбой, медленным бегом, прыжками на обеих ногах, в приседе и т. п.

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.

2.9. 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.

2.10. 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.

2.11. 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.

2.12. 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.

2.13. 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.

2.14. «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.

2.15. «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.

2.16. «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.

2.17. «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.

3. Игры с передачами мяча через сетку.

3.1. «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.

3.2. 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

3.3. «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.

3.4. «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.

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

Правила игры.

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

При неудачной подаче противоборствующая команда тоже получает очко.

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

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

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

Игроки подающей команды выполняют по одной подаче строго по очереди.

4. Игры с атакующим ударом.

4.1. «Бомбардиры». Игроки делятся на две команды. Игроки одной команды поочерёдно выполняют атакующие удары из зоны 4 (2) с передачи из зоны 3. Игроки другой команды стремятся защитить своё поле. Если «бомбардир» попал в площадку и защитники не коснулись мяча, то нападающий получает 2 очка; если коснулись, но не приняли — 1 очко; если приняли — 0 очков. Когда все игроки команды выполняют атакующий удар, команды меняются местами. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

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

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

5. Игры с блокированием атакующих ударов.

5.1. «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.

«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.

5. Литература.

- 1 Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011.-77с.: ил.- (Работаем по новым стандартам).
- 2 В.Н.Чистополов. «Энциклопедия баскетболиста».
- 3 Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для в детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) [Текст].- М.: Советский спорт. 2005.-112с.
- 4 В.С Богатырев. «Энциклопедия волейболиста».
- 5 Зимин А.М. «Первые шаги в баскетболе. Учебное пособие для учащихся и учителей» М.: «Просвещение» 2010г.
- 6 Колос В.М. «Баскетбол: теория и практика», Минск, 1989г.
- 7 Матвеев А.П. «Оценка качества подготовки учеников основной школы по физической культуре М. «Дрофа», 2011 год.
- 8 Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект.- 3-е изд.- М.: Просвещение, 2014.-61с.-(Стандарты второго поколения).
- 9 Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева.- Волгоград: Учитель, 2011.- 251с.

Приложение 1.

Календарно-тематическое планирование «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»

№	Содержание	Количество часов	Дата
1	Баскетбол. История развития баскетбола.	1	
2	Основы техники игры в баскетбол	1	
3	Основы тактики игры в баскетбол	1	
4	Введение в предмет. Первоначальный контроль умений и навыков	1	
5	Анализ техники перемещения. (ходьба, бег, прыжки, повороты). Обучение держанию и ловле мяча	1	
6	Обучение стойке, перемещениям в баскетболе и передаче мяча двумя руками от груди на месте	1	
7	Борьба за мяч после отскока от щита. Быстрый прорыв.	1	
8	Обучение передаче мяча в движении и ведению мяча на месте.	1	
9	Обучение передачам одной рукой и ведению мяча в движении	1	
10	Анализ техники и методика обучения броску одной рукой	1	
11	Обучение остановке прыжком и закреплению передач мяча на месте	1	
12	Обучение броску с 2-х шагов в движении и после ведения мяча	1	
13	Закрепление техники бросков после 2-х шагов	1	
14	Обучение остановке шагом после ведения и передач мяча	1	
15	Закрепление техники передач мяча на месте и в движении	1	
16	Товарищеская встреча (мини соревнования)	1	
17	Товарищеская встреча (мини соревнования)	1	
18	Борьба за мяч после отскока от щита. Быстрый прорыв.	1	
19	Обучение штрафному броску	1	
20	Закрепление техники бросков после передач и ведения мяча	1	
21	Ознакомление с техникой бросков одной и двумя руками снизу, крюком и полукрюком	1	

22	Обучение ведению мяча с изменением направления и скоростью движения игрока	1	
23	Сдача контрольных нормативов по передачам и ведению мяча	1	
24	Ознакомление со скрытыми передачами	1	
25	Обучение вырыванию и выбиванию мяча	1	
26	Опека игрока, накрывание сверху	1	
27	Обучение финтам и их сочетанию с другими приемами	1	
28	Анализ техники и методика обучения броску в прыжке	1	
29	Обучение обыгрышу 1+1	1	
30	Обучение постановке заслонов в баскетболе	1	
31	Ознакомление с индивидуальными и групповыми взаимодействиями в нападении и защите	1	
32	Ознакомление с организацией быстрого прорыва в баскетболе	1	
33	Товарищеская встреча (мини соревнования)	1	
34	Товарищеская встреча (мини соревнования)	1	
35	Волейбол. Правила игры и соревнований. Техника передач.	1	
36	Техника верхних передач. Игра	1	
37	Техника нижних передач. Игра	1	
38	Групповые упражнения. Игра	1	
39	Упражнения в движении. Учебная игра	1	
40	Техника нижней прямой подачи. Учебная игра	1	
41	Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.	1	
42	Игровые взаимодействия. Учебная игра	1	
43	Групповые упражнения. Учебная игра.	1	
44	Одиночное блокирование. Учебная игра.	1	
45	Верхняя передача мяча в прыжке. Учебная игра	1	
46	Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра	1	
47	Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра	1	
48	Упражнения с мячом в парах через сетку. Учебная игра.	1	
49	Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.	1	
50	Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Прямой нападающий удар. Учебная игра	1	

51	Сочетание способов перемещений . Прием мяча снизу двумя руками от сетки. Учебная игра.	1	
52	Передача мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.	1	
53	Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара. Учебная игра.	1	
54	Прием снизу двумя руками. Одиночное блокирование. Учебная игра.	1	
55	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Групповое блокирование. Учебная игра.	1	
56	Чередование способов передачи мяча. Блокирование ударов с задней линии. Учебная игра.	1	
57	Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара. Учебная игра.	1	
58	Передача мяча одной рукой сверху в прыжке. Нападающий удар с задней линии. Учебная игра.	1	
59	Чередование способов подач. Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра.	1	
60	Чередование способов приема мяча. Подача мяча на игрока, слабо владеющего приемом Учебная игра.	1	
61	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению передачи. Учебная игра.	1	
62	Прием мяча снизу двумя руками. Нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.	1	
63	Передача мяча снизу после перемещения. Зонное блокирование. Учебная игра.	1	
64	Прием мяча снизу двумя руками от сетки, Одиночное блокирование. Учебная игра.	1	
65	Передача мяча двумя руками сверху в прыжке. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1	
66	Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара и обман одной рукой. Учебная игра.	1	
67	Чередование способов передачи мяча. Чередование способов нападающего удара. Учебная игра.	1	
68	Чередование способов подач. Имитация второй передачи и обман. Учебная игра.	1	

