

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
города Ульяновска «Средняя школа № 83 имени генерала В. И Орлова»

Принята на заседании
Педагогического совета
От «29»08.2024.
Протокол №1

Утверждаю
Директор МБОУ
«Средняя школа № 83 имени
генерала В.И.Орлова»
_____ А. Н. Тарасов
Приказ № 314-о от 01.09.2024г

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа
спортивной направленности
«Игровые виды спорта»**

Возраст учащихся 7-12 лет
стартовый уровень
Срок реализации: 1 год (72 часа)
2 модуля: 1 модуль – 34 часа, 2 модуль - 38

Программу реализует:
педагог дополнительного
образования
Сютков Евгений Николаевич

Ульяновск, 2024 год

Содержание

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

1.2. Цели и задачи

1.3. Планируемые результаты

1.4. Учебно-тематический план

1.5. Содержание учебно-тематического плана

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

2.2. Формы аттестации и оценочные материалы

2.3. Оценочные материалы

2.4. Условие реализации программы

2.5. Воспитательный компонент

3. Список литературы

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Игровые виды спорта» (далее – Программа) разработана для реализации на базе созданных новых мест дополнительного образования в рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование».

Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми и стратегическими документами, направленными на развитие дополнительного образования детей, в которых закреплены содержание, роль, назначение и условия реализации программ дополнительного образования:

федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, 15, 16, 17, 75, 79);

приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;

постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

устав МБОУ «Средняя школа №83 имени генерала В. И. Орлова» ;

положение о структуре, порядке разработки и утверждения дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ МБОУ «Средняя школа №83 имени генерала В. И. Орлова»;

положение об объединениях МБОУ «Средняя школа №83 имени генерала В. И. Орлова»;

положение о проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся МБОУ «Средняя школа №83 имени генерала В. И. Орлова».

Нормативные документы, регулирующие использование сетевой формы:

письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 года № АК-2563/05 «О методических рекомендациях»;

приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 №882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».

Нормативные документы, регулирующие использование электронного обучения и дистанционных технологий:

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

письмо Министерства образования и науки Ульяновской области от 21.04.2020 № 2822 Методические рекомендации «О реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий».

методические рекомендации от 20.03.2020 № б/н по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

положение об организации образовательного процесса с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Нормативные документы, регулирующие реализацию адаптированных программ:

письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей инвалидов, с учетом их образовательных потребностей».

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Уровень программы **стартовый**, предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

Дополнительность программы в том, что на изучение игровых видов спорта в школьной программе отведено незначительное количество времени. Среди проблем, связанных с воспитанием личностно и физически здорового ребенка, занятие подвижными играми позволяет педагогам решать социально-значимые задачи, важными из которых являются: воспитание коллективизма и коммуникативности, самоутверждение, самореализация, саморазвитие, чувство долга, ответственность.

Игровые виды спорта способствуют разностороннему развитию личности подростка, общему оздоровлению его организма, укреплению физических и духовных сил, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

Актуальность программы.

Для современных детей ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные спортивные секции, объединения в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в секции, объединении способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности.

Данная программа способствует удовлетворению важных потребностей и запросов детей и подростков. Программа построена с учетом возрастных особенностей обучающихся, обучение по программе способствует социализации обучающихся.

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

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

Инновационность программы заключается, как в содержании учебного материала, так и в формах его реализации. Программа базируется на образовательных технологиях, которые ориентированы на выработку у обучающихся ряда компетенций, набора знаний, умений, навыков, которые позволят детям успешно реализовывать и развивать свои способности.

Новизна программы.

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

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что у детей при ее освоении повышается мотивация к занятиям физической культурой и спортом, развиваются физические качества, формируются личностные и волевые качества.

Адресат программы. Данная программа предназначена для физического воспитания и обучения детей 7-12 лет в системе дополнительного образования.

Группы формируются как одновозрастные, так и разновозрастные. Для обучающихся, разных по возрасту, предусматривается дифференцируемый подход при определении индивидуального творческого задания и назначения учебных заданий в процессе обучения.

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

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

Объём программы – 72 часа.

Срок освоения программы– 1 год обучения.

Режим занятий.

При составлении тренировочных занятий продолжительность одного тренировочного занятия рекомендуется рассчитывать в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки обучающихся.

Продолжительность образовательного процесса:

1 раз в неделю по 2х45 мин, перерыв 10 минут (при очном обучении);

Количество занятий в неделю – 1, количество часов в неделю – 2.

Набор обучающихся в группу по программе производится в начале учебного года, из числа всех желающих без предъявления требований к знаниям, умениям, навыкам (на основании заявления родителей (законных представителей), и не имеющих медицинских противопоказаний для занятий.

Формы организации образовательного процесса и виды занятий по программе.

Обучение по программе ведется с использованием различных форм обучения.

При обучении в рамках программы предусмотрены групповые, индивидуальные формы работы. Занятия по программе включают теоретические, практические занятия, участие в соревновательных играх.

При проведении занятий особое внимание необходимо обратить на охрану труда и технику безопасности.

При реализации программы используются в основном групповая форма организации образовательного процесса. Занятия по программе проводятся в соответствии с учебными планами в одновозрастных и разновозрастных группах обучающихся являющихся основным составом объединения.

Использование педагогом разнообразных форм и методов обучения способствует сознательному и прочному усвоению обучающимися материала программы.

Формы проведения занятий и виды деятельности	
Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки игрока: техники, тактики или общефизической подготовке.
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двухсторонней игре по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.
Контрольные занятия	Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико - тактической и физической подготовленности занимающихся.

1.2. Цель и задачи

Цель программы: укрепление здоровья, физическое и личностное развитие обучающихся, формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом посредством игровых видов спорта.

Задачи программы.

Обучающие:

- осваивать теоретические знания по физической культуре, гигиене физического воспитания, технике безопасности;
- сформировать интерес к командно-игровым элементам видов спорта;
- научить грамотно регулировать свою физическую нагрузку

Развивающие:

- развивать физические и личностные качества детей, двигательные умения и навыки;
- формировать гигиенические навыки, навыки здорового образа жизни, а также навыки соревновательной деятельности

Воспитательные:

- воспитывать взаимоуважение, коллективизм, целеустремленность, ответственность, взаимовыручку, коммуникативность, самостоятельность и умение планировать свою деятельность;
- способствовать формированию межличностных отношений, направленных на создание в коллективе группы дружественной и непринужденной обстановки

1.3. Планируемые результаты

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

Предметные результаты: обучающиеся

имеют представление о здоровом образе жизни;

знают правила поведения в процессе коллективных действий, правила игровых видов спорта;

выполняют упражнения в игровой ситуации (равновесие, силовые упражнения, гибкость);

проявляют смекалку и находчивость, быстроту и хорошую координацию;

владеют мячом, скакалкой, обручем и другим спортивным инвентарём;

Личностные результаты: обучающиеся

осуществляют индивидуальные и групповые действия в спортивных играх;

управляют эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

общаются и взаимодействуют со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

Метапредметные результаты: обучающиеся

используют приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни;

активно включаются в коллективную деятельность, взаимодействуют со сверстниками в достижении общих целей;

бережно обращаются с инвентарём и оборудованием, соблюдают требования техники безопасности к местам проведения;

обеспечивают защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий спортивными играми;

подбирают и проводят спортивные и подвижные игры;

владеют терминологией по изучению спортивных игр.

1.4. Учебно-тематический план

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы аттестации/ко нтроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Значение общей и специальной физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья. Ознакомление с правилами спортивных игр (футбол, баскетбол, волейбол)	4	4	-	Фронтальный опрос
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	8	-	8	
2.1.	Общеразвивающие упражнения без предметов	2	-	2	Выполнение упражнений
2.2.	Общеразвивающие упражнения с предметами	2	-	2	Выполнение упражнений
2.3.	Акробатические упражнения	2	-	2	Выполнение упражнений
2.4.	Легкоатлетические упражнения	2	-	2	Выполнение упражнений
3.	Специальная физическая подготовка (СФП)	10	-	10	
3.1	Упражнения на развитие гибкости	2	-	2	Выполнение упражнений
3.2.	Упражнения на развитие быстроты	2	-	2	Выполнение упражнений
3.3.	Упражнения на развитие ловкости	2	-	2	Выполнение упражнений
3.4.	Упражнения на развитие силы и выносливости	4	-	4	Выполнение упражнений
4.	Футбол	16	2	14	
4.1.	Техника безопасности во время занятий футболом.	2	2	-	Беседа
4.2.	Удары по мячу с места, с хода.	4	-	4	Выполнение упражнений
4.3.	Ведение и обводка. Отбор мяча.	4	-	4	Выполнение упражнений
4.4.	Вбрасывание мяча. Игра вратаря	4	-	4	Выполнение упражнений
4.5.	Игровая практика	2	-	2	Командная игра
5.	Баскетбол	16	2	14	
5.1	Техника безопасности во время занятий баскетболом.	2	2	-	Опрос
5.2	Перемещения и остановки	2	-	2	Выполнение упражнений
5.3	Ведение мяча на месте и в движении	2	-	2	Выполнение упражнений
5.4	Бросок мяча в кольцо в прыжке двумя руками	4	-	6	Выполнение упражнений

5.5	Ловля и передача мяча.	4	-	6	Выполнение упражнений
5.6	Игровая практика	2	-	2	Командная игра
6.	Волейбол	16	2	14	
6.1	Техника безопасности во время занятий волейболом.	2	2	-	Опрос
6.2	Стойки игрока, перемещения в стойке	4	-	4	Выполнение упражнений
6.3	Приемы передачи мяча	4	-	6	Выполнение упражнений
6.4	Тактика нападения и защиты	4	-	8	Выполнение упражнений
6.5	Игровая практика	2	-	2	Командная игра
7.	Итоговое занятие Командная игра	2	-	2	Командная игра
	Итого	72	10	62	

1.4. Содержание учебного плана программы

Раздел 1. Вводное занятие. Значение общей и специальной физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья. Ознакомление с правилами спортивных игр (футбол, баскетбол, волейбол)

Теория: Цели и задачи, стоящие перед группой в процессе обучения, виды деятельности, предусмотренные программой, правила поведения на занятиях и правила безопасного использования спортивных снарядов и физкультурных пособий, техника безопасности, содержание деятельности учебного объединения. Значение специальной физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей организма и систем. Процесс, который обеспечивает развитие физических качеств и формирование двигательных умений и навыков, специфичных лишь для конкретных видов спорта или конкретных профессий, обеспечивает избирательное развитие отдельных групп мышц, несущих основную нагрузку при выполнении специализированных упражнений.

Ознакомление с правилами спортивных игр (футбол, баскетбол, волейбол).

Практика: знакомство членов группы (игры на знакомство, на общение), рассказ, беседа, инструктаж по технике безопасности

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП)

Тема 2.1. Общеразвивающие упражнения без предметов

Практика: Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения

выполняются на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной позиции лежа – поднятие и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднятие и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Тема 2.2. Общеразвивающие упражнения с предметами

Практика: Упражнения с набивными мячами – поднятие, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной. Броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча.

Упражнения с гантелями: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднятие на носки, приседания.

Упражнения со скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.

Упражнения с мячами – броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

Оборудование: мяч волейбольный, комплект гантелей цельнолитых неразборных, 1кг, 2кг, 3кг, комплект мячей набивных (медицинбол), 1 кг, 2 кг, 3 кг, свисток, скакалка.

Тема 2.3. Акробатические упражнения

Практика: Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.

Тема 2.4. Легкоатлетические упражнения

Практика: Бег на 10, 15, 30, 60, 100 м. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Пятикратный прыжок с места.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП)

Тема 3.1. Упражнения на развитие гибкости

Практика: Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с высокой амплитудой движений. Упражнения с помощью партнера. Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения на

гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Тема 3.2. Упражнения на развития быстроты

Практика: Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Тема 3.3. Упражнения на развития ловкости.

Теория: Правила безопасного выполнения упражнений.

Практика: Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках, лопатках. Прыжки опорные через козла. Прыжки с подкидного мостика. Упражнения в равновесии. Жонглирование двумя-тремя мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Оборудование: набивные мячи.

Тема 3.4. Упражнения на развитие силы и выносливости.

Практика: Упражнения с преодолением собственного веса. Преодоление веса и сопротивление партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазание по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с гантелями, утяжелителями.

Оборудование: комплект гантелей цельнолитых неразборных 1кг, 2кг, 3кг, комплект утяжелителей для рук 500г, комплект утяжелителей для ног, 500г

Раздел 4 Футбол

Тема 4.1. Техника безопасности во время занятий футболом

Теория: Основы знаний. Влияние занятий футболом на организм школьника. Причины переохлаждения и перегревания организма человека. Признаки простудного заболевания. Инструктажи по соблюдению правил техники безопасности при в футболе. Общая характеристика спортивного травматизма. Средства и методы профилактики травм опорно-двигательного аппарата. Правила поведения в спортзале при проведении занятий. Техника безопасности при проведении групповых занятий в зале в присутствии большого количества занимающихся. Футбольные травмы и причины травматизма.

Тема 4.2. Удары по мячу с места, с хода

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

Оборудование: манишка, мяч мини-футбольный, фишки (конусы) тренировочные.

Тема 4.3. Ведение и обводка. Отбор мяча

Практика: Ведение мяча внешней частью подъема, внутренней частью подъема, внутренней стороной стопы, серединой подъема. Отбор мяча накладываем стопы, выбиванием и перехватом.

Оборудование: манишка, мяч мини-футбольный, фишки (конусы) тренировочные.

Тема 4.4. Вбрасывание мяча. Игра вратаря

Практика: Отработка ударов, вбрасывание мяча различными способами. Индивидуальные действия: атакующие действия без мяча, с мячом, ведение, финты, удар по воротам. Групповые действия: комбинации «игра в одно-два касания», «стенка». Комбинации при розыгрыше стандартных положений. Командные действия. Индивидуальные действия вратаря.

Оборудование: ворота футбольные переносные, с сеткой в комплекте, манишка, мяч мини-футбольный, фишки (конусы) тренировочные, перчатки вратарские, свисток.

Тема 4.5. Игровая практика

Практика: Интегральная подготовка на координацию и реализацию в соревновательной деятельности различных составляющих спортивного мастерства — технической, тактической, физической, теоретической подготовленности.

Оборудование: ворота футбольные переносные, с сеткой в комплекте, манишка, мяч мини-футбольный, фишки (конусы) тренировочные, перчатки вратарские, свисток.

Раздел 5 Баскетбол

Тема 5.1. Техника безопасности во время занятий баскетболом

Теория: Основы знаний. Правила поведения на занятиях и правила безопасного использования спортивных снарядов и физкультурных пособий, техника безопасности, содержание деятельности учебного объединения. Правила игры.

Тема 5.2. Перемещение и остановки

Практика: стойка баскетболиста (исходные положения) в сочетании с перемещениями; ходьба скрестным шагом вправо, влево, бег спиной вперед; перемещения приставными шагами спиной вперед: двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; прыжки; сочетание способов перемещений. Остановка в движении по звуковому сигналу Отработка перемещений и остановок.

Оборудование: мяч баскетбольный, свисток, секундомер, стойка для обводки.

Тема 5.3. Ведение мяча на месте и в движении

Практика: Ведение на месте, в движении, с изменением скорости, направления. Ведение мяча со снижением, обводка, переход от обычного ведения к ведению со снижением; изменение скорости передвижения во время ведения. Ведение с последующей остановкой и с продолжением

ведения на месте. Подвижные игры с ведением мяча. «Ведение с десятью отскоками от пола и передачей мяча», «Воробьи - вороны», «Пятнашки в парах», «Салки с ведением», «Командные салки», «Выбей мяч», «Кто быстрее», «Кто первый».

Оборудование: манишка, мяч баскетбольный, свисток, стойка для обводки.

Тема 5.4. Бросок мяча в кольцо в прыжке двумя руками

Практика: Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении броска мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, и круговые движения кистей, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх, на месте и в сочетании с различными предметами. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Многократные броски набивного мяча в стену. Многократные передачи баскетбольного мяча в стену, постепенно увеличивая, расстояние от нее. Многократные передачи баскетбольного мяча на дальность. Техника броска мяча в кольцо двумя руками. Отработка бросков

Оборудование: манишка, комплект мячей набивных (медицинбол), 1 кг, 2 кг, 3 кг, мяч баскетбольный, свисток, секундомер, стойка для обводки

Тема 5.5. Ловля и передача мяча

Практика: Упражнения для развития качеств, необходимых при передаче мяча. На месте. Передачи мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, двумя руками с отскоком от пола, двумя руками сверху, одной рукой снизу, двумя руками из-за головы. В движении. Передачи мяча двумя руками, одной рукой сверху и снизу, после ведения, с отскоком от пола.

Перемещения и стойки: стойка баскетболиста (исходные положения) при выполнении передач.

Передача мяча. Передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, двумя руками от головы во время ходьбы и бега (после ловли и после ведения) вперед, в стороны, на короткие, средние и дальние расстояния; передача мяча после поворота на месте и после ловли с остановкой. Ловля мяча, летящего навстречу и с боку, с выходом вперед и в сторону. Передача мяча с отскоком от пола. *Передачи мяча:* скрытые передачи (назад, вправо, влево), передачи в прыжке двумя руками от головы и одной от плеча.

Оборудование: манишка, мяч баскетбольный, свисток, секундомер, стойка для обводки.

Тема 5.6. Игровая практика

Практика: Интегральная подготовка на координацию и реализацию в соревновательной деятельности различных составляющих спортивного мастерства — технической, тактической, физической, теоретической подготовленности.

Оборудование: манишка, мяч баскетбольный, свисток, секундомер, стойка для обводки.

Раздел 6 Волейбол

Тема 6.1. Техника безопасности во время занятий волейболом

Теория: Правила поведения на занятиях и правила безопасного использования спортивных снарядов и физкультурных пособий, техника безопасности, содержание деятельности учебного объединения. Правила игры.

Тема 6.2. Стойки игрока - перемещения в стойке

Практика: 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. Стойка игрока, передвижение в стойке. Подвижные игры: «Брось и попади», «Сумей принять»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Кто лучший?» 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.

Оборудование: стойки волейбольные с противовесом с сеткой, манишка, мяч волейбольный, комплект гантелей цельнолитых неразборных, 1кг, 2кг, 3кг, свисток, секундомер, комплект утяжелителей для рук, 500г, комплект утяжелителей для ног, 500г, скакалка

Тема 6.3. Приемы передачи мяча

Практика: *Техника выполнения верхнего приема*

Правильное положение рук, кистей и пальцев при выполнении верхнего приема передачи мяча. Положение ног и туловища спортсмена при выполнении верхнего приема. Упражнения на отработку движений рук, туловища и ног при выполнении приема. Правила безопасного выполнения приема.

Техника выполнения нижней прямой подачи. Правильное положение туловища, ног, рук, кистей и пальцев спортсменов при выполнении нижней прямой подачи. Упражнение на движения ногами, туловищем и руками при выполнении нижней прямой подачи. Правила безопасного выполнения нижней прямой подачи.

Техника выполнения верхней прямой подачи. Выполнение набрасывание мяча на удар. Правильное положение кисти при ударе по мячу вовремя верхней прямой подачи. Упражнение на движение ногами и туловищем, движение «рабочей» рукой при выполнении верхней прямой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения.

Техника выполнения нижней боковой подачи. Правильное положение руки с мячом перед нанесением удара вовремя нижней боковой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Упражнения на движение рук, ног и туловища при выполнении нижней боковой подачи.

Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару. Понятие выход на прием мяча. Упражнение на правильные действия руками, туловищем и ногами вовремя навесной передачи. Упражнения на правильные действия, направленные на коррекцию передачи. Правила

безопасного выполнения упражнения. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике во время командной игры в волейбол.

Правильное положение кисти при ударе по мячу во время верхней прямой подачи. Техника выполнения нижней боковой подачи. Правильное положение руки с мячом перед нанесением удара во время нижней боковой подачи.

Оборудование: стойки волейбольные с противовесом с сеткой, манишка, мяч волейбольный, свисток, секундомер.

Тема 6.4. Тактика нападения и защиты

Практика: Обучение тактике нападающих ударов. Нападающий удар задней линии. Обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут). Нападающий удар толчком одной ноги.

Нападение:

- обучение и совершенствование индивидуальных действий;
- изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары);
- обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе;
- совершенствование переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот);
- упражнения для развития быстроты перемещений;
- обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии.

Блокирование в прыжке; блокирование удара по подброшенному мячу (блокирующий на подставке, на площадке), удар с передачи (блок).

Защита:

- взаимодействие игроков;
- определение эффективности игры в защите игроков и команды в целом;
- техничко-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока;
- упражнения для обучения перемещению блокирующих игроков;
- имитационные упражнения по технике блокирования (на месте, после перемещения);
- специальные упражнения по технике блокирования через сетку (в паре);
- упражнения по технике группового блока (имитационные, специальные).

Игры на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий (см. Приложение).

Оборудование: стойки волейбольные с противовесом с сеткой, манишка, мяч волейбольный, свисток, секундомер.

Тема 6.5. Игровая практика

Практика: Интегральная подготовка на координацию и реализацию в

соревновательной деятельности различных составляющих спортивного мастерства — технической, тактической, физической, теоретической подготовленности.

Оборудование: стойки волейбольные с противовесом, с сеткой, манишка, мяч волейбольный, свисток, секундомер.

Раздел 7 Итоговое занятие

Практика: Проведение командных игр по видам спорта.

Оборудование: ворота футбольные переносные, с сеткой в комплекте, стойки волейбольные с противовесом, с сеткой, манишка, мяч баскетбольный, мяч волейбольный, мяч мини-футбольный, перчатки вратарские, свисток, секундомер.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Учебно-календарный график

Дата начала и окончания реализации программы _____

Место проведения: _____

Количество учебных недель _____

Время проведения занятий _____

Изменения расписания занятий _____

№ п/ п	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля	Дата проведения
1	Вводное занятие. Значение общей и специальной физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья	2	Теоретическое занятие	Опрос	
2	Ознакомление с правилами спортивных игр (футбол, баскетбол, волейбол)	2	Теоретическое занятие	Опрос	
3	Техника безопасности во время занятий футболом	2	Теоретическое занятие	Опрос	
4	ОФП. СФП. Удары по мячу с места, с хода	0,5 0,5 1	Практическое занятие	Выполнение упражнений	
5	ОФП. СФП. Удары по мячу с места, с хода	0,5 0,5 1	Практическое занятие	Выполнение упражнений	
6	Удары по мячу с места, с хода	2	Практическое занятие	Выполнение упражнений	
7	ОФП СФП Ведение и обводка. Отбор мяча	0,5 0,5 1	Практическое занятие	Выполнение упражнений	
8	ОФП СФП Ведение и обводка. Отбор мяча	0,5 0,5 1	Практическое занятие	Выполнение упражнений	
9	Ведение и обводка. Отбор мяча	2	Практическое занятие	Выполнение упражнений	
10	СФП Вбрасывание мяча. Игра	1 1	Практическое занятие	Выполнение	

	вратаря			упражнени й	
11	СФП Вбрасывание мяча. Игра вратаря	1 1	Практическое занятие	Выполнени е упражнени й	
12	Вбрасывание мяча. Игра вратаря	2	Практическое занятие	Выполнени е упражнени й	
13	Игровая практика	2	Практическое занятие	Командная игра	
14	Техника безопасности во время занятий баскетболом	2	Теоретическое занятие	Опрос	
15	ОФП СФП Перемещения и остановки	0,5 0,5 1	Практическое занятие	Выполнени е упражнени й	
16	ОФП СФП Перемещения и остановки	0,5 0,5 1	Практическое занятие	Выполнени е упражнени й	
17	ОФП СФП Ведение мяча на месте и в движении	0,5 0,5 1	Практическое занятие	Выполнени е упражнени й	
18	ОФП СФП Ведение мяча на месте и в движении	0,5 0,5 1	Практическое занятие	Выполнени е упражнени й	
19	ОФП СФП Бросок мяча в кольцо в прыжке двумя руками	0,5 0,5 1	Практическое занятие	Выполнени е упражнени й	
20	ОФП СФП Бросок мяча в кольцо в прыжке двумя руками	0,5 0,5 1	Практическое занятие	Выполнени е упражнени й	
21	Бросок мяча в кольцо в прыжке двумя руками	2	Практическое занятие	Выполнени е упражнени й	
22	ОФП СФП Ловля и передача мяча	0,5 0,5 1	Практическое занятие	Выполнени е упражнени й	
23	ОФП СФП Ловля и передача мяча	0,5 0,5 1	Практическое занятие	Выполнени е упражнени й	
24	Ловля и передача мяча	2	Практическое	Выполнени	

			занятие	е упражнени й	
25	Игровая практика	2	Практическое занятие	Командная игра	
26	Техника безопасности во время занятий волейболом	2	Теоретическое занятие	Опрос	
27	ОФП СФП Стойка игрока, перемещения в стойке	0,5 0,5 1	Практическое занятие	Выполнени е упражнени й	
28	ОФП СФП Стойка игрока, перемещения в стойке	0,5 0,5 1	Практическое занятие	Выполнени е упражнени й	
29	Стойка игрока, перемещения в стойке	2	Практическое занятие	Выполнени е упражнени й	
30	ОФП СФП Приемы передачи мяча	0,5 0,5 1	Практическое занятие	Выполнени е упражнени й	
31	ОФП СФП Приемы передачи мяча	0,5 0,5 1	Практическое занятие	Выполнени е упражнени й	
32	Приемы передачи мяча	2	Практическое занятие	Выполнени е упражнени й	
33	Тактика нападения и защиты	2	Практическое занятие	Выполнени е упражнени й	
34	Тактика нападения и защиты	2	Практическое занятие	Выполнени е упражнени й	
35	Игровая практика	2	Практическое занятие	Командная игра	
36	Итоговое занятие Командная игра	2	Практика	Командная игра	
	Итого	72			

2.2. Условия реализации программы

Для эффективной реализации программы необходимы определённые условия.

Гигиенические требования к помещению:

Стены должны быть гладкими, окрашенными в светлые тона и допускать уборку влажным способом. Внутренняя поверхность стен зала не должна иметь выступов (пиластр, полуколонны и т. п.). Двери должны быть без выступающих наличников.

Температура воздуха в помещении – 14–15 °С, относительная влажность воздуха – 35–60 %, скорость движения воздуха – 0,5 м/с. Для обеспечения нормального воздухообмена должно быть предусмотрено устройство приточно-вытяжной вентиляции с расчетом на подачу 80 м³ воздуха на одного занимающегося в час. В крайнем случае можно применять местную искусственную вентиляцию, а также максимально использовать проветривание помещения через фрамуги и форточки.

Помещение должно иметь прямое естественное освещение. Равномерность естественного освещения должна быть не менее 0,5. Искусственное освещение, которое устраивается с помощью светильников рассеянного или дневного света, должно быть равномерным и обеспечивать освещенность на горизонтальной поверхности помещения не менее 150 люкс

регулярное посещение обучающимися занятий;
наличие необходимого оборудования.

Материально-техническое обеспечение программы

Для успешной реализации программы необходимы помещение (спортивный зал), соответствующее СанПиН, а также следующие **материалы и оборудование:**

Ворота футбольные переносные, с сеткой в комплекте	1
Стойки волейбольные с противовесом, с сеткой	1
Манишка	30
Комплект мячей набивных (медицинбол), 1 кг, 2 кг, 3 кг	5
Мяч баскетбольный	10
Мяч волейбольный	10
Мяч мини-футбольный	10
Фишки (конусы) тренировочные	15
Насос для накачивания мячей	2
Перчатки вратарские	2
Комплект гантелей цельнолитых неразборных, 1кг, 2кг, 3кг	5
Свисток	2
Секундомер	2
Комплект утяжелителей для рук, 500г	10
Комплект утяжелителей для ног, 500г	10
Скакалка	15
Стойка для обводки	15
Сетка для переноса мячей	2
Тележка-стеллаж для перевозки и хранения мячей	2

Кадровое обеспечение программы

Программу реализует педагог дополнительного образования, имеющий спортивную подготовку по данным видам спорта и соответствующее образование.

2.3. Формы аттестации и контроля

Проводится в следующих формах: промежуточная аттестация, итоговая аттестация.

Промежуточная аттестация проводится по завершению полугодия или года обучения в форме опросов, игр, бесед.

Итоговая аттестация проводится по окончании изучения всей программы в форме тестовых опросов, соревновательных игр.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: видеозапись, грамота, диплом, журнал посещаемости, фото, отзыв детей и родителей, статья и др.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: учебно-тренировочные занятия; беседы; подвижные и спортивные игры; просмотр матчей.

Система отслеживания результатов включает в себя разнообразные методы и способы: педагогическое наблюдение, тестирование, участие в соревнованиях, игровые занятия.

2.4. Оценочные материалы

Таблица контрольных нормативов ОФП.

№	Тесты	баллы					
		5		4		3	
		м	д	м	д	м	д
1.	Прыжок в длину с места, см	160	155	150	145	140	135
2.	Высота подскока (по Абалакову), см	30	28	27	25	22	20
3.	Тройной прыжок, см	500	480	480	450	430	380
4.	Бег 20 м, сек	4,2	4,5	4,3	4,6	4,5	4,7
5.	Бег 300 м, мин	1.16	1.20	1.20	1.24	1.25	1.29
6.	Бег 40 м, сек	4,15	4	4	3,20	3,15	3,10
7.	Челночный бег 3x10 м, сек	8,8	9,3	9,9	10,3	10,2	10,8

Таблица контрольных нормативов. Баскетбол

№	Тесты	баллы					
		7-10		6-4		1-3	
		м	д	м	д	м	д
1.	Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 метра). Отрезок 15 м. Туда и обратно, сек	10	11	10,5	11,5	11	12
2.	Челночный бег 3x10 с ведением мяча, сек.	8,6	9,0	8,9	9,2	9,2	9,4
3.	Штрафной бросок (из 10 бросков)	5	5	4	4	3	3
4.	Бросок в кольцо после ведения мяча (из 10 попыток)	5	5	4	4	3	3

Таблица контрольных нормативов. Футбол

№	Тесты	баллы					
		7-10		6-4		1-3	
		м	д	м	д	м	д
1.	Удар по мячу ногой на точность (число попаданий) из 10	9	9	7	7	4	3
2.	Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам, сек	8	10	12	14	14	16

Таблица контрольных нормативов. Волейбол

№	Тесты	баллы
---	-------	-------

		1-3	6-4	7-10
1	Передача сверху у стены стоя к ней лицом и спиной (чередование)	8	7	5
2	Подача на точность верхняя прямая по зонам; Подача на точность (силовая и планирующая) в прыжке	6 3	6 3	6 4
3	Нападающий удар прямой из зоны 4 в 4-5(с низкой передачи)	3	3	4
4	Нападающий удар с переводом из зоны 2 в зону 5, из зоны 4 в зону 1 (с передачи за голову)	2	3	4
5	Прием подачи из зоны 5 в зону 2 на точность	5	7	8

2.4. Методические материалы

Дидактические принципы, используемые для реализации задач программы.

1. Принцип научности – стремление учитывать передовые, новейшие апробированные технологии.

2. Принцип доступности и индивидуальности – обучение и воспитание строить в строгом соответствии с их возможностями, учитывая их возрастные, половые особенности, уровень подготовленности, а также индивидуальные различия в физических и психических особенностях.

3. Принцип систематичности – состоит в непрерывности процесса и оптимальном чередовании нагрузок и отдыха; повторяемость и вариативность, рациональная последовательность.

4. Принцип сознательного и активного обучения - формирование у обучающихся осмысленного отношения и устойчивого интереса к общей цели и конкретным задачам занятий.

5. Принцип наглядности – направленное формирование широко чувственной основы как предпосылки освоения движений; использование наглядности как неотъемлемого условия всего процесса совершенствования двигательной деятельности.

6. Принцип динамичности (постепенного усиления развивающихся факторов) – заключается в том, что нагрузки и другие факторы, благодаря которым в процессе физического воспитания достигается развивающий эффект, должны закономерно меняться, причем общая тенденция должна состоять в постепенном усилении действия данных факторов.

7. Принцип целенаправленности обучения и воспитания - означает, что педагог должен четко осознавать цель обучения в целом и конкретного занятия и все свое мастерство должен направлять на достижение цели обучения и занятия.

8. Принцип прочности знаний, умений и нравственно-духовных установок.

Прочные знания и умения необходимы для успешного продолжения обучения, для развития познавательных способностей, для подготовки их к

практической деятельности, отсутствие прочных знаний означает пробел в знаниях, что нарушает систематичность знаний и системность.

9. Принцип личностно-ориентированного взаимодействия педагога и обучающегося. Педагог должен доверять и поддерживать обучающегося во всех его начинаниях и предложениях. Отношения педагога и обучающегося должны быть построены на взаимодействии со стороны педагога и сотрудничестве со стороны обучающегося. Главной задачей педагога является вывести ребенка на субъективную позицию.

Основные специфические средства спортивной тренировки

Основными специфическими средствами спортивной тренировки являются физические упражнения. Упражнения могут быть разделены на три группы: избранные соревновательные, специально-подготовительные, общеподготовительные. Избранные соревновательные упражнения — это целостные двигательные действия (либо совокупность двигательных действий), которые являются средством ведения игры в волейбол. Специально-подготовительные упражнения включают элементы соревновательных действий, их связи и вариации, а также движения и действия, существенно, сходные с ними по форме и характеру проявляемых способностей. Смысл любого специально подготовительного упражнения состоит в том, чтобы ускорить и улучшить процесс подготовки в соревновательном упражнении. Именно поэтому они специфичны в каждом конкретном случае. Общеподготовительные упражнения являются преимущественно средствами общей подготовки обучающегося. Общеподготовительные упражнения не имеют прямой связи с соревновательными и предназначены расширить запас двигательных навыков и качеств обучающегося, повысить его общую тренированность.

Основные методы спортивной тренировки можно разделить на 3 группы: словесные, наглядные и практические. Выбор метода определяется задачей, возрастом, состоянием здоровья, подготовленностью, квалификацией спортсмена, применяемыми средствами и др. факторами.

Словесный метод – с его помощью сообщаются теоретические сведения по технике, тактике, правилам соревнований.

Метод обеспечения наглядности применяют для создания зрительных, слуховых, двигательных образов.

Практические методы (метод упражнений) основаны на двигательной активности.

Используемые методы обучения:

1. Словесные (источник знаний — слово) — рассказ тренера, беседа, объяснение, лекция, работа с книгой;
2. Наглядные (источник знаний — образ) — демонстрация реальных или изображенных объектов, явлений и их наблюдение;
3. Практические (источник знаний — опыт) — упражнения, соревнования.

Педагогические технологии, используемые в учебно-воспитательном процессе:

технология личностно-ориентированного обучения – позволяет максимально развивать индивидуальные познавательные способности обучающихся на основе имеющегося у него опыта жизнедеятельности. Основу данной технологии составляют дифференциация и индивидуализация обучения.

технология разноуровневого обучения – позволяет создать условия для включения каждого обучающегося в деятельность, соответствующую уровню его развития (разноуровневые задания, индивидуальные образовательные маршруты).

здоровьесберегающие технологии – направлены на сохранение здоровья, создание максимально возможных условий для развития духовного, эмоционального, личностного здоровья, повышения работоспособности обучающихся (чередование различных видов деятельности, физкультминутки, комплекс упражнений на снятие усталости, положительный психологический климат на занятии).

3. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Список литературы для педагога:

1. Мини-футбол (футзал): Примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва С.Н. Андреев, Э. Г. Алиев, В. С. Левин, К. В. Еременко - М.: Советский спорт, 2010. - 96 с.
2. Андреев С.Я.. Футбол - твоя игра. - М.: Просвещение, 2005. - 144 с.
3. Голомазов СВ. Футбол. Методика тренировки «техники реализации стандартных положений» (Текст): Уч.-методич. пособие/ СВ. Голомазов, Б.Г. Чирва. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. - 128 с.
4. Зимин А.М. «Первые шаги в баскетболе. Учебное пособие для учащихся и учителей» М.: «Просвещение» 1992г.
5. Колос В.М. «Баскетбол: теория и практика» Минск 1989г.
6. Монаков Г.В. «Техническая подготовка футболистов, методика и планирование», М: ФиС, 2000.
7. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско- юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) [Текст].- М.: Советский спорт. 2005.- 112с.
8. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева.- Волгоград: Учитель, 2011.- 251с.

Список литературы для обучающихся и родителей:

1. Андреев С.Я.. Футбол - твоя игра. - М.: Просвещение, 2005. - 144 с.
2. Зациорский В.М. Физические качества спортсменов. - М.: ФиС, 2003, 232 с.
3. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. – М.: Владос-пресс, 2003, 244 с.
4. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.
5. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988.
6. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта.-М., 1998.
7. Ивойлов А.В. Волейбол для всех / А.В. Ивойлов. - М., 1987.
8. Казаков С.В. Спортивные игры. Энциклопедический справочник. Р-над., 2004.

Игры на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий

Игры с перемещениями игроков

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

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

3. Эстафета «Челночный бег с переносом кубиков».

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

Игры с передачами мяча

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

2. «Мяч над головой». Занимающиеся разбиваются на команды с равным числом игроков. Время игры (обычно 1 — 1,5 мин) объявляется заранее. Одновременно могут играть две и более команды. При нехватке

волейбольных мячей команды вступают в игру по очереди. Игроки каждой команды произвольно располагаются на отведённой им части площадки. Одна команда отделяется от другой меловой линией или линиями имеющейся разметки. Каждый участник получает волейбольный мяч. От команды выделяется один человек, который контролирует игру команды-соперницы. По сигналу все играющие начинают выполнять верхнюю передачу над собой. Игрок, уронивший мяч или поймавший его, выбывает из игры и садится на скамейку. Побеждает команда, у которой после сигнала об окончании игры на площадке осталось больше игроков. Игру повторяют 2—3 раза.

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

4. «Не урони мяч». Игроки делятся на пары и располагаются на расстоянии 4 м друг от друга. У каждой пары — волейбольный мяч. По сигналу начинают встречную произвольную передачу мяча в парах. Пара, поймавшая или уронившая мяч, садится на скамейку. Последняя пара, оставшаяся на площадке, объявляется победителем. Игру можно проводить по командам, сформировав их из определённого количества пар.

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

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

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

8. «Вызов номеров». Игра проводится в двух командах. Игроки каждой команды рассчитываются по порядку и, запомнив свой номер, становятся по кругу. Один игрок с мячом стоит в центре круга. По сигналу он начинает

выполнять передачи мяча над собой, после третьей передачи называет какой-либо номер и бежит из круга. Игрок, чей номер был назван, устремляется к мячу и, не дав ему упасть на пол, продолжает передачу мяча над собой и т. д. Побеждает команда, у которой было меньше потерь мяча в отведённое время.

9. Эстафета с передачей волейбольного мяча. Две - три команды с равным количеством игроков располагаются во встречных колоннах на расстоянии 7—8 м. По сигналу первые игроки колонн ударяют волейбольным мячом об пол, а сами перемещаются в конец встречных колонн. Первые игроки встречных колонн выбегают вперёд, принимают отскочивший от пола мяч, передают его двумя руками сверху (или снизу) в обратном направлении на второго игрока и перемещаются в конец противоположной колонны, второй также ударяет мячом об пол, а затем перемещается в конец встречной колонны и т. д. Игра проводится на время. Побеждает команда, допустившая меньшее количество ошибок.

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

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

12. Эстафета «Две верхние передачи». Перед своими командами, которые построены в колонны на расстоянии 3 м за ограничительной линией, стоят капитаны с мячами в руках. По сигналу они выполняют верхнюю передачу над головой, а затем верхнюю передачу направляющему своей колонны. Направляющий повторяет упражнение, возвращая мяч капитану, после чего уходит в конец своей колонны и т. д. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету. Упавший на пол мяч поднимает игрок, которому он был адресован.

13. Эстафета «Верхняя и нижняя передачи мяча». Каждая команда делится на две стоящие друг против друга (на расстоянии до 4 м) колонны. Участники одной из колонн выполняют в сторону противоположной колонны верхнюю передачу и получают мяч нижней передачей.

Волейболистам разрешается ловить мяч для выполнения своей передачи. После окончания эстафеты колонны меняются ролями. Упавший на пол мяч поднимает тот волейболист, которому он был направлен. Эстафету проводят чётное количество раз.

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

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

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.

Игры с подачами мяча

1. «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.

2. «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.

3. «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.

Игры с атакующим ударом

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

2. «Удары с прицелом». Обе половины игровой площадки расчерчиваются на 9 квадратов 3Х3 м, обозначенных цифрами. Команды располагаются в колоннах на боковых линиях зоны 2. Игроки поочерёдно выполняют атакующие удары с передачи из зоны 3. Команде начисляются очки соответственно цифре квадрата, в который попал мяч после удара. Побеждает команда, набравшая больше очков.

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

Игры с блокированием атакующих ударов

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