

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Оренбургской области
Муниципальное образование «Новосергиевский район Оренбургской области»
МОБУ "Козловская ООШ"

МОБУ «Козловская оош»

РАССМОТРЕНО
объединением

СОГЛАСОВАНО методическим
Заместитель директора по учителям

 (Сурикова Л.С.)

Протокол 1

от « 29 » 08 2024 г.

 (Видинова И.А.)

Протокол N2 1

от « 29 » 08 2024 г.



ПРОГРАММА ПО КУРСУ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ
НАПРАВЛЕННОСТИ «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»
СРОК РЕАЛИЗАЦИИ: 2024-2025 Г.
ВОЗРАСТ ОБУЧАЮЩИХСЯ: 10-14 ЛЕТ

Составитель: Архипова Татьяна Викторовна
Учитель физической культуры

Козловка 2024-2025 год

Содержание

№	Название	Стр.
1	Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»:	
1.1	Пояснительная записка	3
	Направленность программы	3-4
	Актуальность, педагогическая целесообразность и отличительная особенность программы	4
	Адресат программы	4
	Объем и срок освоения программы	4
	Формы обучения	4
	Особенности организации образовательного процесса	4
1.2	Цель и задачи программы	5
1.3	Содержание программы	5
	Структура программы	5
	Учебный план	6-8
1.4	Планируемые результаты	8-9
	Результаты освоения курса внеурочной деятельности 9 класс	10
2	Раздел №2 «Комплекс организационно-педагогических условий»	
2.1	Календарный учебный график	10
2.2	Условия реализации программы	10
	Информационное обеспечение	10
	Кадровое обеспечение	10
2.3	Формы аттестации	11
2.4	Оценочные материалы	11
2.5	Методические материалы	11
2.6	Особенности организации образовательного процесса	11
	Формы и методы обучения	11-12
	Формы организации образовательного процесса	12
	Формы организации учебного занятия	12
	Методическая копилка	12-17
2.7	Список литературы	17-18
2.8	Список литературы для детей	18

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»:

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Спортивные игры» составлена на основе следующих нормативных документов:

Письмо МО и РТ от 18.08.2010 г №6871/10 «О введении ФГОС НОО»

«Стандарты второго поколения: Рекомендации по организации внеучебной деятельности учащихся».

Спортивные игры – естественный спутник жизни ребёнка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Народные подвижные игры являются традиционным средством педагогики. Испокон веков в них ярко отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве; желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений; проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю и стремление к победе. По содержанию все народные игры классически лаконичны, выразительны и доступны младшему школьнику. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов.

Спортивные игры всегда требуют от играющих двигательных усилий, направленных на достижение условной цели, оговорённой в правилах. Особенность спортивных игр – их соревновательный, творческий, коллективный характер.

Все свои жизненные впечатления и переживания школьники отражают в условно-игровой форме, способствующей конкретному перевоплощению в образ ("Поддай мяч", например). Игровая ситуация увлекает и воспитывает школьника, а встречающиеся в некоторых играх зачины, диалоги непосредственно характеризуют персонажей и их действия, которые надо умело подчеркнуть в образе, что требует от детей активной умственной деятельности.

В играх, не имеющих сюжета и построенных лишь на определённых игровых заданиях, также много познавательного материала, содействующего расширению сенсорной сферы старших школьников, развитию его мышления и самостоятельности действий.

Большое воспитательное значение заложено в правилах игр. Они определяют весь ход игры; регулируют действия и поведение детей, их взаимоотношения; содействуют формированию воли, т.е. они обеспечивают условия, в рамках которых ученик не может не проявить воспитываемые у него качества.

Итак, спортивные игры в комплексе с другими воспитательными средствами представляют собой основу начального этапа формирования гармонически развитой, активной личности, сочетающей в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство. Впечатления детства глубоки и неизгладимы в памяти взрослого человека. Они образуют фундамент развития его нравственных чувств, сознания и дальнейшего проявления их в общественно-полезной и творческой деятельности.

НАПРАВЛЕННОСТЬ ПРОГРАММЫ

Регулярное включение в образовательный процесс различных видов игр позволяет **направленно** развивать и совершенствовать двигательные функции ученика, в результате чего формируется новый, более высокий уровень развития таких физических качеств, как быстрота, сила, ловкость, выносливость, осваиваются новые виды движений.

Новизна программы заключается в эмоциональном подъёме, во время игры у детей создается повышенный тонус всего организма. В целях наиболее

эффективного выявления и использования ресурсов игры широко применяются спортивные игры и эстафеты.

АКТУАЛЬНОСТЬ, ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТЬ И ОТЛИЧИТЕЛЬНАЯ ОСОБЕННОСТЬ ПРОГРАММЫ

Актuality данной программы заключается в том, что участвует в решении одной из самых первоочередных задач современного образования – формирование здорового образа жизни школьников, через специально организованную двигательную активность человека. Всем известно, что дети любят играть. Это стремление нужно уметь использовать в интересах самих детей, развивая и воспитывая в них такие необходимые им качества, как сила, ловкость.

АДРЕСАТ ПРОГРАММЫ

Программа рассчитана на обучающихся 4, 9 классы без ограничений по уровню стартовой подготовки.

В обучение может принять участие любой ученик указанного возраста. Каждому дается возможность для самореализации, самовыражения.

ОБЪЁМ И СРОК ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Программа внеурочной деятельности по социальному направлению «Спортивные игры» предназначена для учащихся 9 классов и составлена в соответствии с возрастными особенностями учащихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю: 34 часа в год.

ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ

1. групповые учебно-тренировочные занятия - предполагают усвоение детьми нового материала, отработку основных видов движений;
2. контрольно-проверочные занятия - позволяют определить эффективность процесса подготовки;
3. соревнования – позволяют в игровой форме определить уровень спортивных достижений детей, посещающих спортивный кружок «Спортивные игры»;
4. индивидуальные занятия – предполагают отработку основных видов движений индивидуально с каждым ребенком.

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Данная программа рассчитана на 1 год обучения. Реализация программы осуществляется одним потоком: группа детей (4, 9 классы);

Занятия проводятся с 1 сентября по 25 мая (включительно).

Продолжительность занятий 40 минут.

Все занятия проводятся во второй половине дня.

Группа комплектуется на добровольных началах. В группу не включаются дети с противопоказаниями по состоянию здоровья. Группы детей для занятий в спортивном кружке «Спортивные игры» комплектуются с учетом общего функционального состояния детей старшего школьного возраста, данных медицинского осмотра.

Учитывается запрос родителей. Родители приглашаются на вводное занятие. Руководитель кружка информирует родителей о целях и задачах занятий и ожидаемых результатах работы с детьми.

Занятия проводятся с учетом предусмотренного учебного плана.

В структуру занятий входят различные виды деятельности: двигательные упражнения, основные виды движения (ходьба, прыжки, оздоровительный бег, упражнения на равновесие и т. д., дыхательная гимнастика, игры с мячом). Способ организации детей на занятии зависит от поставленной цели и задач каждого занятия. На занятиях используются три основных способа организации детей: фронтальный, групповой, индивидуальный.

1.2 Цель и задачи программы

Цели:

1. Формирование устойчивого, заинтересованного, уважительного отношения к культуре родной страны.
2. Формирование толерантности.
3. Охрана и укрепление физического и психического здоровья учащихся.
4. Обеспечение эмоционального благополучия.
5. Формирование этических норм поведения.
6. Воспитание уважительного отношения друг к другу.

Задачи:

1. Пропаганда здорового образа жизни.
2. Формирование осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью.
3. Отработка навыков, направленных на развитие и совершенствование различных физических качеств:
 - а) повышение уровня выносливости (беговые упражнения),
 - б) укрепление основной группы мышц, увеличивая подвижность в суставах, улучшая координацию движений.

1.3 Содержание программы

Содержание программы отвечает следующим принципам:

- доступности (учет возрастных и индивидуальных особенностей познавательной деятельности детей старшего школьного возраста);
- наглядности (иллюстративность, наличие дидактических материалов);
- научности (обоснованность, наличие методологической базы и теоретической основы);
- демократичности (взаимодействие педагога и ученика в социуме);
- актуализации знаний и умений (учебные ситуации предлагаются с точки зрения потребностей старших школьников);
- деятельностной основы процесса обучения (удовлетворение потребности детей данного возраста в игре и эмоционально-наглядной опоре).

СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ

Ведущей формой развития двигательных способностей детей являются групповые учебно-тренировочные занятия.

Занятия имеет три части: вводную, основную, заключительную.

Вводная часть состоит из различных видов ходьбы и упражнений, комплекса ритмической гимнастики подготавливающих организм к предстоящей нагрузке. Главная ее задача: ввести детей в работу, которая запланирована, четко организовать их. Психокоррекционные игры и упражнения направленные на развитие внимания, памяти, координации движений, быстроты реакции, которые можно так же использовать в вводной части занятий. Основная часть занятия состоит из следующих элементов: упражнения на растягивание мышечного аппарата и развитие гибкости, упражнения на развитие силовых способностей, основные движения. Заканчивать занятия целесообразно подвижными играми, главным образом спортивно-соревновательного характера.

Заключительная часть. Ее продолжительность – 5-10 минут. Задачи этого этапа – завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести детей в более спокойное состояние. Основные средства – медленная ходьба, дыхательные упражнения, телесно-тактильные упражнения.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Тема занятия	Количество часов	Тип занятия	Дата по плану	Дата фактич
Спортивные игры (Баскетбол-11 часов)					
1	Инструктаж ТБ на уроках баскетбола. Игра «Мяч по кругу»	1	Вводный	02.09	
2	История баскетбола. Основные правила игры. Эстафеты.	1	Комбинированный	09.09	
3	Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами. Игра в мини- баскетбол..	1	Комбинированный	16.09	
4	Повороты без мяча и с мячом. Игра « Не урони мяч». Игра в мини- баскетбол.	1	Комбинированный	23.09	
5	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча. Игра в мини-баскетбол.	1	Игровой	30.09	
6	Ведение мяча. Игра «Передачи мяча в движении». Игра в мини-баскетбол».	1	Игровой	07.10	
7, 8	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте. Игра «Не урони мяч».	2	Комбинированный	14.10	
9	Броски одной и двумя руками с места и в движении. Штрафной бросок.	1	Комбинированный	21.10	
10-11	Броски мяча в корзину. Игра в мини-баскетбол. , «Весёлые старты с мячом».	2	Игровой.	11.11 18.11	
Спортивные игры (Волейбол 11 часов).					
12	Инструктаж Т Б на уроках волейбола. Игра «Передал садись».	1	Вводный	25.11	
13	История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Игра «Гонка мячей над головой».	1	Комбинированный	02.12	
14	Овладение техникой	1	Комбинированный	09.12	

	передвижений, остановок. Поворотов и стоек. Игра в мини-волейбол.				
15	Освоение техники приёма и передач мяча. Игра в мини-волейбол. Игра «Метание в цель».	1	Комбинированный	16.12	
16, 17	Овладение игрой и комплексное развитие двигательных способностей. Игра в мини-волейбол.	2	Игровой	23.12 13.01	
18	Ходьба на лыжах попеременным двухшажным ходом. Игры на лыжах	1	Игровой	20.01	
19	Повороты на лыжах способом переступания. Игры на свежем воздухе.	1	Комбинированный	27.01	
20	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка». Катание с горки на лыжах.	1	Комбинированный	03.02	
21	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка». Катание с горки на лыжах.	1	Комбинированный.	10.02	
22 23	Спуск на лыжах с пологого склона.	2	Игровой	17.02 03.03	
24	Игра «Лапта волейболиста. Весёлые старты с мячами.	1	игровой	17.03	
25 26	Работа с мячами в парах. Игра бомбардировщики.	2	комбинированный	07.04 14.04	

27	Соревнования по мини-волейболу. Игра «Удары с прицелом»	1	Игровой.	21.04	
28	Приём и передача мяча в движении. Работа с мячом в парах.	1	Игровой	28.04	
29 30	Игра «Русская лапта» Игра «Догони мяч»	2	Игровой	05.05 19.05	
31 32	Весёлые старты. Игра «Снайперы»	2	Игровой	22.05 23.05	
33 34	Соревнования на первенство школы. Игра «Передачи в движении»	2	Игровой	26.05 29.05	
Итого: 34 часа.					

Планируемые результаты

Универсальными компетенциями учащихся по курсу являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

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

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

9, 4 КЛАССЫ

1. Разносторонняя и повышенная физическая подготовленность школьников, состоящих в кружке (спортивная выносливость, ловкость, быстрота, гибкость, подвижность).
2. Сформированность начальных организационно-методических умений, необходимых для самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом, организационных навыков.
3. Умение взаимодействовать с партнерами в игровых и соревновательных ситуациях, высокоразвитые волевые и моральные качества личности.
4. Снижение показателей заболеваемости школьников, увеличение показателя индекса здоровья.

2. Раздел № 2 «Комплекс организационно - педагогических условий»

2.1 Календарно-учебный график

- количество учебных недель- 34 недели
- количество учебных дней- 34 дня
- даты начала и окончания учебных периодов/этапов с 1 сентября до 25 мая

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для осуществления образовательного процесса по программе «Спортивные игры» необходимы следующие принадлежности:

- мячи, обручи, скакалки;
- спортивный зал и многое другое.

ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

На этих сайтах можно найти игры, соревнования, тесты и много интересного для проведения внеурочной деятельности «Спортивные игры»

<http://минобрнауки.рф>

<http://minedu.karelia.pro/>

<http://www.minsport.gov.ru/>

<http://sportkemi.ru/>

КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ:

Педагог, реализующий программу –Архипова Татьяна Викторовна 1962 года рождения, образование средне-специальное, окончила в 1980 году Оренбургское педагогическое училище по специальности учитель физической культуры.

В МОБУ «Козловская ООШ » проработала 40 лет. За это время педагог показала себя грамотным, творческим, высоко квалифицированным специалистом, обладает прекрасным знанием основ педагогической науки, возрастной психологии, постоянно занимается самосовершенствованием своих знаний, следит за всем новым в педагогике и методике преподавания.

Проявила себя как творческий и талантливый педагог, честный и доброжелательный человек. Заслуженно пользуется уважением среди коллег и родителей, любовью у детей.

Татьяна Викторовна – педагог с опытом работы, обладающий педагогическим тактом, с творческим подходом к работе, главное дело которой – нести добро и радость людям. За многолетний добросовестный труд, значительный вклад в развитие системы образования Новосергиевского района, творческое отношение к делу Татьяна Викторовна имеет почетные грамоты.

2.3 Формы аттестации

Подведение итогов по результатам освоения материалов данной программы может происходить:

- в виде защиты творческих проектов,
- проведение соревнований,
- тематических тестов,
- собеседования.

2.4 Оценочные материалы

Проверка усвоения программы проводится в форме анкетирования, тестирования, соревнований. Подведение итогов реализации программы проводится в виде игр, праздников, соревнований.

2.5 Методические материалы

Учебно-методический комплект программы включает:

- рабочую тетрадь для детей,
- **методическое** пособие для педагога,
- комплект плакатов,
- лифлет для родителей.

2.6 Особенности организации образовательного процесса

Программой предусмотрены как теоретические, так и практические формы занятий.

Занятия с объемным теоретическим материалом в зависимости от содержания проводятся или в специально оборудованном кабинете, оснащенном проектором и экраном, или в большом зале, а затем практическая часть – в зависимости от темы и материала.

Активно используются *традиционные формы* занятий:

- конкурсы,
- соревнования,
- выступления на праздничных мероприятиях,
- игры,
- беседы.

ФОРМЫ И МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ

Очная форма обучения.

Основными **формами** образовательного процесса являются

- групповая работа.

Работа в парах (сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры, дискуссии);

- фронтальная работа - это работа со всеми обучающимися. Учитель предлагает беседу, рассказ, историю, чтение статей, информационный материал. Такая форма работы требует устойчивого внимания и заинтересованность учащихся;

® индивидуальная работа- большое значение имеет для обработки практических навыков и умений, ответы на вопросы анкеты, проблемные задания, выполнение санитарно-гигиенических требований.

Для реализации программы используются **следующие методы:**

1. Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:

- словесный (объяснение, рассуждение, беседа, рассказ, повествование);
- наглядный (показ видео и мультимедийных материалов, иллюстраций, наблюдение);

- практический (выполнение работ по инструкционным картам, в рабочих тетрадях и др.).

2. Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:

- объяснительно-иллюстративный (восприятие и усваивание детьми готовой информации);
- репродуктивный (воспроизведение учащимися полученных знаний и освоенных способов деятельности);
- частично-поисковый (участие детей в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом);
- исследовательский (самостоятельная творческая работа учащихся);
- стимулирования и мотивации (игры, создание эмоционально-нравственной ситуации, поощрение, убеждение).

ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

1. По направленности обучения: теоретические и практические;

2. По месту проведения: спортивный зал и стадион;

3. По организации обучающихся:

- **индивидуальные** - взаимодействие педагога с одним ребёнком, что позволяет учитывать индивидуальные особенности обучающихся.

- **коллективные** – работа педагога со всеми обучающимися;

- **групповые** - работа с группой, которая может создаваться: по уровню подготовки детей, учету их интересов и потребностей.

- **фронтальная** - работа педагога сразу со всеми детьми в едином темпе и с общими задачами.

- **контрольно – проверочная** – работа ориентирована на выявление состояния двигательных умений и навыков у детей.

- **тренировочная** – направлена на развитие двигательных, функциональных возможностей детей.

Занятия проводятся как с полным составом группы в инвариативной части, так и с микрогруппами в вариативной части, где уделяется особое внимание индивидуальным особенностям обучающихся.

ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ

- спортивные праздники, конкурсы;

- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;

- соревнования школьного, районного и городского масштабов.

МЕТОДИЧЕСКАЯ КОПИЛКА

Описание игр и эстафет.

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. **Эстафета «Челночный бег с переносом кубиков»** Предварительно на обеих половинах волейбольной площадки устанавливают по три кубика (можно кегли) на линиях разметки: два на пересечении линии нападения и боковых линий (по одному с каждой стороны) и один в центре на средней линии. В эстафете принимают участие две команды по шесть человек, которые располагаются на противоположных лицевых линиях. По сигналу первые участники от каждой команды, добежав до пересечения линии нападения с боковой линией (на своей стороне площадки), берут в руки кубик, бегут обратно и ставят его на лицевую линию. Затем то же действие выполняют со вторым кубиком, находящимся на

противоположной стороне от первого кубика. После чего устремляются к средней линии, берут третий кубик, возвращаются назад и передают его второму участнику своей команды. Тот в свою очередь выполняет это же задание, только в обратной последовательности и т. д. Выигрывает команда, последний участник которой первым закончит перенос и установку кубиков в исходное (до игры) положение.

Игры с передачами мяча

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

2. «Мяч над головой». Занимающиеся разбиваются на команды с равным числом игроков. Время игры (обычно 1 — 1,5 мин) объявляется заранее. Одновременно могут играть две и более команды. При нехватке волейбольных мячей команды вступают в игру по очереди. Игроки каждой команды произвольно располагаются на отведённой им части площадки. Одна команда отделяется от другой меловой линией или линиями имеющейся разметки. Каждый участник получает волейбольный мяч. От команды выделяется один человек, который контролирует игру команды-соперницы. По сигналу все играющие начинают выполнять верхнюю передачу над собой. Игрок, уронивший мяч или поймавший его, выбывает из игры и садится на скамейку. Побеждает команда, у которой после сигнала об окончании игры на площадке осталось больше игроков. Игру повторяют 2—3 раза.

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

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

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

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

7. «Поймай и передай». Участники разделяются на несколько команд, которые становятся в колонны по одному напротив друг друга на боковых линиях площадки. По команде направляющие одной из колонн подбрасывают мяч одной рукой и выполняют передачу снизу двумя руками партнёру во встречную колонну. Тот ловит мяч и аналогичным

образом возвращает его обратно в противоположную колонну. Игроки, выполнившие передачу мяча, становятся в конец своей колонны. Побеждает команда, которая выполнит это упражнение быстрее и с меньшим количеством ошибок или совсем без ошибок.

8. «Вызов номеров». Игра проводится в двух командах. Игроки каждой команды рассчитываются по порядку и, запомнив свой номер, становятся по кругу. Один

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

Варианты

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

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

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

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

12. Эстафета «Две верхние передачи». Перед своими командами, которые построены в колонны на расстоянии 3 м за ограничительной линией, стоят капитаны с мячами в руках. По сигналу они выполняют верхнюю передачу над головой, а затем верхнюю передачу направляющему своей колонны.

Направляющий повторяет упражнение, возвращая мяч капитану, после чего уходит в конец своей колонны и

т.д. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету. Упавший на пол мяч поднимает игрок, которому он был адресован.

13. Эстафета «Верхняя и нижняя передачи мяча». Каждая команда делится на две стоящие друг против друга (на расстоянии до 4 м) колонны. Участники одной из колонн выполняют в сторону противоположной колонны верхнюю передачу и получают мяч нижней передачей. Волейболистам разрешается ловить мяч для выполнения своей передачи. После окончания эстафеты колонны меняются ролями. Упавший на пол мяч поднимает тот волейболист, которому он был направлен. Эстафету проводят чётное количество раз.

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

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

Вариант. По сигналу первый передаёт мяч верхней передачей за голову второму и поворачивается кругом, второй делает то же и т. д. Когда мяч доходит до последнего в колонне, он одну передачу делает над собой, поворачивается кругом и передаёт мяч за голову предпоследнему в обратном направлении и т. д. Выигрывает команда, в которой игрок, начавший упражнение, получит мяч первым.

15. «Приём и передача мяча в движении». Игроки в двух колоннах по одному выстраиваются за лицевой линией. Первые игроки в колоннах по сигналу учителя перемещаются к сетке, выполняя передачи мяча двумя руками сверху над собой. Дойдя до сетки, бросают в неё мяч и принимают его снизу двумя руками. Возвращаясь к своей колонне,

игроки выполняют передачи двумя руками снизу. Затем то же задание выполняют вторые игроки и т. д. За каждое падение мяча на пол команде начисляется штрафное очко. Выигрывает команда, набравшая меньше штрафных очков.

16. «Догони мяч». Играющие делятся на две группы по 8—10 человек, каждая группа играет самостоятельно на противоположных сторонах волейбольной площадки. Игроки располагаются в одну шеренгу на линии нападения спиной к сетке, приготовившись к бегу. Один из игроков с мячом располагается позади шеренги. Он бросает мяч через головы игроков вперёд-вверх, те стараются не дать мячу упасть на пол, подбивая его вверх двумя руками снизу. Кому это не удаётся, тот становится подающим, и игра возобновляется.

17. «Лопта волейболистов». Играющие распределяются на две равные команды по 6 человек, одна из которых является подающей, другая — принимающей подачу. Обе команды располагаются на противоположных сторонах волейбольной площадки. По сигналу первый игрок выполняет подачу мяча на сторону соперника, а сам быстро бежит вокруг площадки и возвращается назад на своё место. Игроки противоположной команды принимают мяч и разыгрывают его между собой, стараясь выполнить как можно больше точных передач за время бега игрока, выполнившего подачу мяча. Как только он вернётся на своё место, передачи мяча прекращаются и мяч передаётся очередному игроку для выполнения подачи. Так продолжается до тех пор, пока все игроки подающей команды не выполнят подачу и перебежку. Затем команды меняются местами и ролями. За каждую передачу команде начисляется 1 очко. Выигрывает команда, набравшая больше очков. *Правила игры.* Подавать мяч только по сигналу. При выполнении передач

нельзя повторно адресовать мяч одним и тем же игрокам, его каждый раз следует посылать другому игроку. Передачи мяча прекращаются, если он упал на пол.

Игры с передачами мяча через сетку

1. **«Летающий мяч».** Игроки делятся на 2—3 команды. Каждая команда, в свою очередь, делится на две подгруппы, которые располагаются на своём игровом участке волейбольной площадки в две встречные колонны по разные стороны сетки, за линиями нападения. По сигналу игроки выполняют передачу мяча сверху (снизу) двумя руками через сетку партнёрам, а сами убегают в конец своей колонны. Команда, допустившая ошибку в передаче, выбывает из игры. Побеждает команда, дольше выполнявшая передачи.

2. **Эстафета «Мяч над сеткой».** 2—3 команды становятся в две встречные колонны, которые располагаются лицом друг к другу по обе стороны сетки за линиями нападения. Направляющие правых колонн держат по мячу. По сигналу они передают мяч сверху двумя руками через сетку своим партнёрам, а сами убегают в конец своей колонны. Тот, кому мяч адресован, тем же способом посылает его через сетку следующему игроку противоположной колонны и бежит с левой стороны в конец своей колонны и т. д. Если мяч не перелетел через сетку, совершивший ошибку игрок повторяет передачу. Выигрывает команда, закончившая эстафету первой.

Вариант. После передачи мяча игрок перемещается в конец противоположной колонны.

Игры с подачами мяча

3. **«Сумей принять».** Игроки парами один напротив другого располагаются на боковых линиях площадки. По команде игроки одной из шеренг выполняют нижнюю (верхнюю) прямую подачу на своего партнёра, который принимает мяч и выполняет передачу в обратном направлении. Каждый игрок выполняет по 10 подач, затем игроки меняются ролями. Побеждает в игре тот, кто принял больше подач без ошибок.

4. **«Снайперы».** Команды располагаются в шеренгах на лицевых линиях волейбольной площадки. Игроки обеих команд по очереди выполняют по одной подаче, стараясь попасть в квадраты (гимнастические маты, расположение на волейбольной площадке) с цифрами от 1 до 6 и набрать наибольшую сумму очков. Если мяч попал в квадрат с цифрой 6, игроку начисляют 6 очков и т. д. Побеждает команда, набравшая больше очков. Повторные подачи при совершении ошибки не разрешаются.

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

Правила игры.

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

2. При неудачной подаче противоборствующая команда тоже получает очко.

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

4. При падении мяча на пол после неудачной попытки его поймать очко команде не засчитывается.
5. После приёма или падения мяча команда перекачивает под сеткой мяч второй команде.
6. Игроки подающей команды выполняют по одной подаче строго по очереди.

Игры с атакующим ударом

1. **«Бомбардиры».** Игроки делятся на две команды. Игроки одной команды поочерёдно выполняют атакующие удары из зоны 4 (2) с передачи из зоны 3. Игроки другой команды стремятся защитить своё поле. Если «бомбардир» попал в площадку и защитники не коснулись мяча, то нападающий получает 2 очка; если коснулись, но не приняли — 1 очко; если приняли — 0 очков. Когда все игроки команды выполняют атакующий удар, команды меняются местами. Выигрывает команда, набравшая больше очков.
2. **«Удары с прицелом».** Обе половины игровой площадки расчерчиваются на 9 квадратов 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.
2. **«Дружная команда».** Играют две команды по 3 человека. Одна команда нападает, другая обороняется. Игроки нападающей команды располагаются в зонах 2, 3, 4; блокирующие — по одному в зонах 2, 3, 4, их задача — организация группового блокирования. Нападающая команда выполняет удары из зон 2 и 4. Игрок, выполнивший нападающий удар из зоны 4, переходит в зону 2, и наоборот. После выполнения шести нападающих ударов игроки обеих команд уступают место другим игрокам своих команд и игра продолжается. Игроки, не участвующие в блокировании, собирают мячи и отдают их нападающим. Если мяч заблокирован и остался на стороне нападающих, то блокирующие получают 2 очка, если мяч перелетел на сторону обороняющейся команды, но коснулся блока, то она получает 1 очко. Нападающий удар, не состоявшийся по вине атакующей команды, засчитывается как выполненный (ошибка в передаче, неготовность нападающего или касание им сетки и др.). После выполнения установленного количества нападающих ударов команды меняются местами и ролями. Побеждает команда, набравшая больше очков.

2.7 Список литературы

1. Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. М. Советский спорт, 2015 г.
2. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. М. 2013 г.
3. Журнал «Физическая культура в школе» 2009г-2013г
4. Кузин В.В. Полиеский С.А. Баскетбол Начальный этап обучения – М.,ФиС, 2007г
5. Программа специальных коррекционных образовательных учреждений VIII вида – 9 классы. Под редакцией Воронковой В.В.
6. Здоровье детей № 7,8,9, 2013 г.
7. Спорт в школе № 7, 8, 9, 2013 г.

2.8 Список литературы для детей

1. Виленский М.Я., Сафин Р.С. Профессиональная направленность физического воспитания студентов педагогических специальностей.- М.: Просвещение, 2009. - 305 с.
2. Внеурочная работа // Рос. Пед Энци. М.: 2007, с.151
3. Внеурочные учебные занятия // Рос. Пед Энци. М.: 2009, с.152
4. Возрастная и педагогическая психология. //под ред. Петровского А.В. – М., Просвещение, 2007. – 431с.
5. Выбор методов обучения в средней школе. //под ред. Бабанского Ю.К.. - М., 1981. – 328с.
6. Дидактика современной школы: Пособие для учителей / Кобзарь Б.С., Кумарина Ю.А., Кусый Ю.А. и др. под ред. Онищука В.А. – К.: Род. шк., 2007. – 351 с.
7. Дидактика средней школы. Некоторые проблемы современной дидактики. Учеб. Пособие для студентов пед. ин-тов. Под ред. Данилова М.А. и Скатиной М.Н. М.: «Просвещение». - 1975. - 303с.
8. Жуковская Р.И. Игра и её педагогическое значение. – М.: Педагогика – 2005. 192с.
9. Калечиц Т.Н. Внеклассная и внешкольная работа с учащимися. - М.: Просвещение, 2007. – 261с.
10. Качашкин В.М. Методика физического воспитания.- М.: Просвещение, 1980. - 307 с.
11. Матвеев А.П. Теория и методика физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991 – 543 с.
12. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. — М.: ФиС, 1991. - 543 с.
13. Лосева О.А, Параничева Т.М. Физиолого-гигиенические предпосылки к организации обучения детей шестилетнего возраста//Нач. шк. - 2006. - №7. - С. 56-58.
14. Теория и методика физического воспитания / Под ред. Б.А. Ашмарина. - М.: Просвещение, 1990. - 287 с.
15. Теория и методика физического воспитания / Под ред. Б.А.Вайнбаума. - М.: Просвещение, 2009. - 209 с.
16. Книга учителя физической культуры. – М.: Просвещение, 1973. - 304 с.
17. Фурманов А.Г., Юспа М.Б. Физическая культура трудящихся. – Мн.: Олимп. Лит., 2007.- 309 с.

