

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

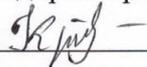
**Министерство образования и науки КЧР**

**Администрация Адыге-Хабльского муниципального района**

**МБОУ «ООШ х. Дубянк»**

СОГЛАСОВАНО

Зам директора по УВР



Кравцова Н.М.

Приказ №75 от «23» июня 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор



Лагошина Л.Н.

Приказ №75 от «23» июня 2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Школьный спортивный клуб**

**«Старт»**

**для обучающихся 5-9 классов**

**х. Дубянк 2023 год**

## Пояснительная записка

Внеурочная деятельность обучающихся общеобразовательных учреждений объединяет все виды деятельности обучающихся (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целесообразно решение задач воспитания и социализации.

Согласно Базисному учебному плану общеобразовательных учреждений Российской Федерации организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса. Время, отводимое на внеурочную

деятельность, используется по желанию обучающихся в формах, отличных от урочной системы обучения. В Базисном учебном плане общеобразовательных учреждений Российской Федерации в числе основных направлений внеурочной деятельности выделено спортивно-оздоровительное направление.

Программа внеурочной деятельности «Физическая культура» предназначена для физической и спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

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

Материал по общей физической подготовке является единым для всех спортивных игр и входит в каждое занятие курса.

Программа разработана на основе требований к результатам освоения образовательной программы.

### Нормативно-правовая база программы внеурочной деятельности «Физическая культура» являются:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. ФГОС ООО, утверждённый приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897;
3. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 5–9 классы М. «Просвещение», 2010. (Стандарты второго поколения);
4. Федеральный закон «О физической культуре и спорте РФ» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ (ред. от 21.04.2011 г.);
5. Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 г. Распоряжение правительства РФ от 07.08.2009 г. № 1101-р.
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 № 189 (в редакции от 29.06.2011) «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;
7. Приказ Минобрнауки России от 28.12.2010 № 2106 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников»;
8. Приказ Минобрнауки России от 04.10.2010 № 986 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и учебных помещений»;
9. Основная образовательная программа основного общего образования МАОУ «Полдневская основная общеобразовательная школа»

В программе отражены основные *принципы* спортивной подготовки воспитанников:

*Принцип системности* предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

*Принцип преемственности* определяет последовательность изложения программного материала поэтапно многолетней подготовки в годичных циклах. Обеспечена преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности.

*Принцип вариативности* предусматривает в зависимости от этапов многолетней подготовки, индивидуальных особенностей воспитанника вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

### **Цели задачи курса.**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Физическая культура» может рассматриваться как одна из ступеней формирования культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

**Цель курса внеурочной деятельности «Физическая культура»:** укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, освоение спортивной техники и избранных видов спорта.

Цель конкретизирована следующими **задачами:**

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
- обучающихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми;
- обучение технике и тактике спортивных игр;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование обучающихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Физическая культура» предназначена для обучающихся 5-9 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю в каждом из 5-9 классов, всего 34 часа в год.

### **Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

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

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

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

### **Личностные результаты**

отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

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

**Предметные результаты:** Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Входерезреализация программы «Физическая культура» обучающиеся должны знать:

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья; должны уметь:
- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать свое поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

### **Метапредметные результаты:**

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

### **Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:**

- осознание обучающимися необходимости заботы о своем здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации курсов внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

### **Основной показатель реализации программы «Физическая культура»-**

стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечении каждого года), результаты участия в соревнованиях.

### **Особенности реализации программы внеурочной деятельности**

Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т. е. 40 минут. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся.

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

### **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.

### **Способы проверки результатов**

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

### **Материально-техническое обеспечение**

*Оборудование спортзала:*

1. Стенка гимнастическая.
2. Комплект навесного оборудования. (мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)

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

*Пришкольный стадион (площадка):*

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

*Мультимедийное оборудование:*

2. Компьютер.

*Учебно-методическое обеспечение:*

1. Рабочая программа курса.
2. Диагностический материал.
3. Разработки игр.

### **Содержание рабочей программы**

#### **Основные формы и виды деятельности.**

**Формы** – фронтальная, индивидуальная, коллективная, групповая.

**Виды деятельности** – беседа, самостоятельная работа, работа в группах, парах, индивидуальная работа, выполнение контрольных тестов.

#### **Первый год обучения**

##### ***Общая физическая подготовка***

Основная стойка, построение в шеренгу. Упражнения для формирования осанки.

Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.

Ходьба на носках, пятках, вполуприседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Высокий старт и бег с старта по команде. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров,

бег до 8 м

нут. Прыжки поворотом на 90°, 180°, с места, со скакалкой, с высоты до 40 см, на прыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность в цель. Метание на дальность от стены, щита. Лазание по гимнастической стенке. Кувырки, перекаты, стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах.

##### ***Баскетбол***

1. *Основы знаний.* Основные части тела. Мышцы, кости и суставы. Как укрепить свои кости и мышцы. Физические упражнения. Режим дня и режим питания.

2. *Специальная подготовка.* Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч за спиной и над головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Остановка в движении по звуковому сигналу. Подвижные игры: «Охотники и утки», «Летает – не летает»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами.

## **Волейбол**

1. Правила игры в волейбол. Состав команды, замена игроков, костюм игрока. Упрощенные правила игры. Основы судейской терминологии и жеста.

2. *Специальная подготовка.* Специальная разминка волейболиста.

Броски мяча двумя руками стоя у стены, впол, ловля отскочившего мяча, подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения. Перебрасывание мяча партнером у парахитройках - ловля мяча на месте и в движении – низколетящего и летящего на уровне головы. Стойка игрока, передвижение в стойке. Подвижные игры: «Брось и поади», «Сумей принять»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Кто лучший?»

### **Футбол**

1. *Основы знаний.* Влияние занятий футболом на организм школьника.

Причины переохлаждения и перегревания организма человека. Признаки простудного заболевания.

2. *Специальная подготовка.* Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, содного-двух шагов; по мячу,

катящемуся навстречу. Передача мяча в парах. Подвижные игры: «Точная передача», «Попадив в ворота».

### **Русская лапта**

1. *Основы знаний.* История возникновения игры. Влияние народных подвижных игр на развитие двигательных качеств. Правила игры, варианты, требования к технике безопасности во время игры.

2. *Специальная подготовка.* Ловля и передача мяча на месте. Удары битой по мячу. Броски мяча в неподвижную цель.

## **Второй год обучения**

### **Общая физическая подготовка**

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.

Ходьба на носках, пятках, в полуприседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Бег с высокогостарта на 30, 40 метров. Бег преодоления препятствий. Челночный бег 3x10 метров, 3x15 метров, бег до 10 минут. Опорные прыжки, соскакалкой, свисоты до 50 см, в длину с места и ввысоту с разбега, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность в цель, метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг. Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувырки, перекаты. Стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах.

### **Баскетбол**

1. *Основы знаний.* Товарищ и друг. В чём сила командной игры.

Физические упражнения – путь к здоровью, работоспособности и долголетию.

2. *Специальная подготовка.* Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Ведение мяча правой и левой рукой по прямой, под дуге, с остановками по сигналу. Броски мяча двумя руками от груди с отражением от щита с места, после ведения и остановки.

Подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», эстафеты с ведением мяча и сброском мяча после ведения и остановки.

### **Волейбол**

1. *Основы знаний.* Основные правила игры в волейбол. Что такое безопасность на спортивной площадке. Правила безопасности при занятиях спортивными играми. Гигиенические правила – как их соблюдение способствует укреплению здоровья.

2. *Специальная подготовка.* Подводящие упражнения для обучения прямой нижней боковой подаче. Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища. Подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

### **Футбол**

1. *Основы знаний.* Утренняя физическая зарядка. Предматчевая разминка. Что запрещено при игре в футбол.

2. *Специальная подготовка.* Остановка катящегося мяча. Ведение мяча внешней и внутренней частью подошвы стопы, под дуге, восстановление по сигналу, между стойками, с обводкой стоек. Остановка катящегося мяча в передней части стопы. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Метков цель», «Футбольный бильярд».

### **Русская лапта**

1. *Основы знаний.* История возникновения игры. Влияние народных подвижных игр на развитие двигательных качеств. Правила игры, варианты, требования к технике безопасности во время игры.

2. *Специальная подготовка.* Ловля и передача мяча на месте и в движении. Удары битой по мячу. Броски мяча в неподвижную и движущуюся цель. Подача мяча. Точность попадания мячом в движущуюся цель. Индивидуальные действия с мячом без мяча.

## **Третий год обучения**

### **Общая физическая подготовка**

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Бег с ускорением на 30, 40, 50 метров. Бег высокого старта на 30, 40, 50 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10 метров, 6x10 метров, бег до 10 минут. Опорные прыжки, соскакалкой, в длину с места и с разбега, в высоту с разбега, напрыгивание и прыжок в глубину. Метание малого мяча на дальность в цель, метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг. Силовые упражнения: лазание, подтягивание сериями, переворот в упор. Акробатическая комбинация. Упражнения с гантелями.

### **Баскетбол**

1. *Основы знаний.* Антропометрические измерения. Питание и его значение для роста и развития. Что общего в спортивных играх и как их различия? Закаливание организма.

2. *Специальная подготовка.* Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Остановка в два шага и прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и сменной мест, в движении. Ведение мяча правой или левой рукой с изменением направления. Броски мяча двумя руками от груди с отражением от щита с места, бросок одной рукой после ведения.

Подвижные

игры: «Попади в кольцо», «Гонка мяча», эстафеты с ведением мяча и броском мяча после ведения.

### **Волейбол**

1. *Основы знаний.* Основные правила игры в волейбол. Самоконтроль и его основные приёмы. Мышечная система человека. Понятие о здоровом образе жизни. Режим дня и здоровый образ жизни. Утренняя физическая зарядка.

2. *Специальная подготовка.* Приём мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками перед-вверх. Нижняя прямая подача. Подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

### **Футбол**

1. *Основы знаний.* Различия между футболом мини-футболом (футзалом). Физическая нагрузка и её влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма зимой.

2. *Специальная подготовка.* Ударной сразбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 метра, длиной до 7-8 метров) и вертикальную (полоса шириной 2 метра, длиной 5-6 метров) мишень. Ведение мяча между предметами и с бодкой предметов. Подвижные игры: «Передал – садись», «Передай мяч головой». **Русская лапта**

1. *Основы знаний.* История возникновения игры. Влияние народных подвижных игр на развитие двигательных качеств. Правила игры, варианты, требования к технике безопасности во время игры.
2. *Специальная подготовка.* Ловля и передача мяча в движении. Удары битой по мячу. Осаливание игрока. Броски мяча в движущуюся цель. Осаливание и самоосаливание. Финт при осаливании. Индивидуальные действия мячом и без мяча.

#### **Четвертый год обучения**

##### **Общая физическая подготовка**

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.

Ходьба на носках, пятках, в полуприседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Бег с высокогостарта на 30, 40 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10 метров, 3x15 метров, бег до 10 минут. Опорные прыжки, соскакалкой, с высоты до 50 см, в длину с места и в высоту с разбега, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность в цель, метание на дальность от скока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг. Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувырки, перекаты. Стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах.

##### **Баскетбол**

1. *Основы знаний.* В чём сила командной игры. Физические упражнения – путь к здоровью, работоспособности и долголетию.
2. *Специальная подготовка.* Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Ведение мяча правой и левой рукой по прямой, подуге, с остановками по сигналу. Броски мяча двумя руками от груди с отражением от щита с места, после ведения и остановки. Правила игры стритбол.

##### **Волейбол**

1. *Основы знаний.* Основные правила игры в волейбол. Что такое безопасность на спортивной площадке. Правила безопасности при занятиях спортивными играми. Гигиенические правила – как их соблюдение способствует укреплению здоровья.

2. *Специальная подготовка.* Подводящие упражнения для обучения прямой и нижней боковой подаче. Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища. **Футбол**

1. *Основы знаний.* Предматчевая разминка. Что запрещено при игре в футбол.
2. *Специальная подготовка.* Остановка катящегося мяча. Ведение мяча внешней и внутренней частью подоёма по прямой, подуге, с остановками по сигналу, между стойками, с бодкой стоек. Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы. Пассивное и активное взаимодействие игроков. Правила игры футбол.

##### **Русская лапта**

1. *Основы знаний.* Правила игры, варианты, требования к технике безопасности во время игры.
2. *Специальная подготовка.* Осаливание и самоосаливание игрока. Финты и уклонения. Удары битой по мячу. Точность попадания мячом в движущуюся цель. Жесты судей. Индивидуальные и командные действия мячом и без мяча.

## Пятый год обучения

### **Общая физическая подготовка**

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Бег с ускорением на 30, 40, 50 метров. Бег с высокого старта на 30, 40, 50 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10 метров, 6x10 метров, бег до 10 минут. Опорные прыжки, соскакалкой, в длину с места и с разбега, в высоту с разбега, напрыгивание и прыжок в глубину. Метание малого мяча на дальность в цель, метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг. Силовые упражнения: лазание, подтягивание сериями, переворот в упор. Акробатическая комбинация. Упражнения с гантелями.

### **Баскетбол**

1. *Основы знаний.* Антропометрические измерения. Питание и его значение для роста и развития. Что общего в спортивной игре и как их различия? Закаливание организма.

2. *Специальная подготовка.* Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и сменой мест, в движении. Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления. Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита с места, бросок одной рукой после ведения. Стритбол.

### **Волейбол**

1. *Основы знаний.* Основные правила и игры волейбол. Самоконтроль и его основные приёмы. Понятие о здоровом образе жизни. Режим дня и здоровый образ жизни.

2. *Специальная подготовка.* Приём мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх. Верхняя прямая подача. Блокирование мяча. Нападающий удар. Тактические действия игроков.

### **Футбол**

1. *Основы знаний.* Различия между футболом и мини-футболом (футзалом). Физическая нагрузка и её влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма зимой.

2. *Специальная подготовка.* Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 метра, длиной до 7-8 метров) и вертикальную (полоса шириной 2 метра, длиной 5-6 метров) мишень. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Правила игры футзал.

**Тематическое планирование.  
5 класс**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теор ч.	Прак т.
<b>1. Футбол</b>		<b>9</b>	<b>1</b>	<b>7</b>
1.	Правила ТБ. История футбола. Основные правила игры в футбол.	1	1	-
2.	Изучение стойки игрока, перемещений в стойке.	1	-	1
3.	Варианты ведения мяча без сопротивления защитника.	1	-	1
4.	Удары по воротам и точность попадания мяча в цель.	1	-	1
5.	Комбинации: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам.	1	-	1
6.	Комбинации: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам. Игра	1	-	1
7.	Комбинации: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам. Игра	1	-	1
8.	Игра по упрощённым правилам мини-футбола.	1	-	1
9.	Игра по упрощённым правилам мини-футбола.	1	-	1
<b>2. Баскетбол</b>		<b>8</b>	<b>1</b>	<b>7</b>
10.	Правила ТБ. История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол.	1	1	-
11.	Стойки игрока, перемещения в стойке. Ловля мяча.	1	-	1
12.	Ловля и передача мяча на месте и в движении без сопротивления защитника.	1	-	1
13.	Варианты ведения мяча без сопротивления защитника. Вырывание и выбивание мяча.	1	-	1
14.	Броски мяча после ведения и ловли без сопротивления защитника. Игра	1	-	1
15.	Комбинации: ловля, передача, ведение, бросок. Игра	1	-	1
16.	Комбинации: ловля, передача, ведение, бросок. Игра	1	-	1
17.	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	1	-	1
<b>3. Волейбол</b>		<b>17</b>	<b>2</b>	<b>15</b>
18.	Правила ТБ. История волейбола. Основные правила игры в волейбол.	1	1	-
19.	Изучение стойки игрока, перемещений в стойке.	1	-	1
20.	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения	1	-	1

	вперёд.			
21.	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд.	1	-	1
22.	Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд.	1	-	1
23.	Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд.	1	-	1
24.	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 метров сетки.	1	-	1
25.	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 метров сетки.	1	-	1
26.	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	1	-	1
27.	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	1	-	1
28.	Правила ТБ. Основные правила игры в волейбол.	1	1	-
29.	Стойка игрока. Передвижения игроков. Удары битой по мячу. Игра.	1	-	1
30.	Ловля и передача мяча. Броски мяча в цель.	1	-	1
31.	Ловля и передача мяча. Броски мяча в цель. Удары битой сверху.	1	-	1
32.	Ловля и передача мяча. Броски мяча в цель. Удары битой сверху. Игра.	1	-	1
33.	Боковой удар битой. Ловля и передача мяча. Броски мяча в цель. Игра	1	-	1
34.	Боковой удар битой. Ловля и передача мяча. Броски мяча в цель. Игра	1	-	1

### 6 класс

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теор.	Прак-т.
<b>1. Футбол</b>		<b>9</b>	<b>1</b>	<b>7</b>
1.	Правила ТБ. Закрепление техники стойки игрока, перемещений в стойке.	1	1	-
2.	Варианты ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника.	1	-	1
3.	Удары по воротам: точность попадания мяча в цель. Остановка мяча	1	-	1
4.	Комбинации: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам. Игра.	1	-	1
5.	Комбинации: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам. Игра.	1	-	1
6.	Позиционные нападения без	1	-	1

	изменения позиций игроков. Игра.			
7.	Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Игра.	1	-	1
8.	Игра по упрощённым правилам мини-футбола.	1	-	1
9.	Игра по упрощённым правилам мини-футбола.	1	-	1
<b>2. Баскетбол</b>		<b>8</b>	<b>1</b>	<b>7</b>
10.	Правила ТБ. Стойки игрока, перемещения в стойке.	1	1	-
11.	Ловля и передача мяча на месте и в движении без сопротивления защитника.	1	-	1
12.	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1	-	1
13.	Броски мяча после ведения и ловли без сопротивления защитника. Вырывание и выбивание мяча.	1	-	1
14.	Комбинации: ловля, передача, ведение, бросок. Игра.	1	-	1
15.	Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков.	1	-	1
16.	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	1	-	1
17.	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	1	-	1
<b>3. Волейбол</b>		<b>17</b>	<b>2</b>	<b>15</b>
18.	Правила ТБ. Закрепление техники стойки игрока, перемещений в стойке.	1	1	-
19.	Передача мяча над собой. Нижняя прямая подача мяча.	1	-	1
20.	Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд.	1	-	1
21.	Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд.	1	-	1
22.	Нижняя прямая подача мяча. Передача мяча сверху двумя руками.	1	-	1
23.	Нижняя боковая подача мяча. Передача мяча сверху двумя руками. Приём мяча снизу двумя руками.	1	-	1
24.	Нижняя боковая подача мяча. Передача мяча сверху двумя руками. Приём мяча снизу двумя руками.	1	-	1
25.	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	1	-	1
26.	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	1	-	1
27.	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	1	-	1
28.	Правила ТБ. Стойка игрока. Перемещение игроков. Ловля и передача мяча в парах в движении.	1	1	-
29.	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Перемещение игроков. Игра.	1	-	1
30.	Перемещение в стойке боком, спиной вперёд. Ловля и передача мяча в парах в движении. Игра.	1	-	1
31.	Перемещение в стойке боком, спиной вперёд. Ловля и передача	1	-	1

	мячав парахв движении. Игра.			
32.	Удары битой по мячу. Удары на точность: в определенную цель на поле. Подача мяча. Игра.	1	-	1
33.	Удары битой по мячу. Удары на точность: в определенную цель на поле. Подача мяча. Игра.	1	-	1
34.	Удары битой по мячу. Удары на точность: в определенную цель на поле. Подача мяча. Игра.	1	-	1

### 7 класс

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теоретич.	Практич.
<b>1. Футбол</b>		<b>9</b>	<b>1</b>	<b>7</b>
1.	Правила ТБ. Стойка игрока, перемещения в стойке.	1	1	-
2.	Ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника.	1	-	1
3.	Удары по воротам на точность попадания мяча в цель.	1	-	1
4.	Комбинации: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.	1	-	1
5.	Позиционные нападения с изменением позиций игроков.	1	-	1
6.	Нападения с атак и без атаки на ворота. Правила футзала.	1	-	1
7.	Игра по упрощенным правилам мини-футбола.	1	-	1
8.	Игра по упрощенным правилам мини-футбола.	1	-	1
9.	Игра по упрощенным правилам мини-футбола.	1	-	1
<b>2. Баскетбол</b>		<b>8</b>	<b>1</b>	<b>7</b>
10.	Правила ТБ. Стойка игрока, перемещения в стойке. Ведения мяча.	1	1	-
11.	Ловля и передача мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1	-	1
12.	Варианты ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча.	1	-	1
13.	Броски мяча после ведения и ловли с пассивным противодействием. Игра.	1	-	1
14.	Комбинации: ловля, передача, ведение, бросок. Быстрый прорыв. Игра.	1	-	1
15.	Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (2:1).	1	-	1
16.	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.	1	-	1
17.	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.	1	-	1
<b>3. Волейбол</b>		<b>17</b>	<b>2</b>	<b>15</b>

18.	ПравилаТБ.Стойкиигрока,перемещенийвстойке.	1	1	-
19.	Приеммячаснизудвумяруками. Передачимячачезсетку. Нижнеподачимяча.	1	-	1
20.	Приёммячаснизудвумярукамичезсетку.Одиночное блокирование.	1	-	1
21.	Нижнеподачимячачезсетку. Одиночноеблокирование.	1	-	1
22.	Прямойнападающийударпосле подбрасываниямячапартнёром.	1	-	1
23.	Комбинации: приём,передача,удар.	1	-	1
24.	Позиционнонападениесизменением позицийигроков.	1	-	1
25.	Играпоупрощённымправилам мини-волейбола.	1	-	1
26.	Играпоупрощённымправилам мини-волейбола.	1	-	1
27.	Играпоупрощённымправилам мини-волейбола.	1	-	1
28.	ПравилаТБ.Правилаигры.Жестысудей.	1	1	-
29.	Ударыбитойпомячу. Ударыбитойснизу.Подачамяча.Игра.	1	-	1
30.	Ударыбитойпомячу. Ударыбитойсверху.Подачамяча.Игра.	1	-	1
31.	Осаливаниеисамоосаливание.Финтыприосаливании.Игра.	1	-	1
32.	Осаливаниеисамоосаливание.Финтыприосаливании.Игра.	1	-	1
33.	Индивидуальныедействиямячомибезмяча.Игра.	1	-	1
34.	Индивидуальныедействиямячомибезмяча.Игра.	1	-	1

### 8 класс

№ п/п	Названиераздела,темы	Количество часов		
		Всего	Теорети ч.	Практич.
<b>1.Футбол</b>		<b>9</b>	<b>1</b>	<b>7</b>
1.	ПравилаТБ.Стойкаиголка,перемещенийвстойке.	1	1	-
2.	Ведениямячаспассивнымиактивнымсопротивлением защитника.	1	-	1
3.	Ударыповоротам наточностьпопаданиямячомвцель.Ложныедвижения.	1	-	1
4.	Комбинации:ведение,удар(пас),приёммяча,остановка,ударпо воротам.	1	-	1
5.	Позиционныенападенияс изменениемпозицийигроков.	1	-	1
6.	Нападенияс атакойибезатакиनावорота.	1	-	1
7.	Нападенияс атакойибезатакиनावорота.	1	-	1

8.	Игравмини-футбол.Футзал.	1	-	1
9.	Игравмини-футбол.Футзал.	1	-	1
<b>2.Баскетбол</b>		<b>8</b>	<b>1</b>	<b>7</b>
10.	ПравилаТБ.Стойкииперемещенияигрока.Ведениемячас разнойвысотойотскока.	1	1	-
11.	Ловляипередачамячавдвижениииспассивнымиактивным сопротивлениемзащитника.	1	-	1
12.	Вариантыведениямячаспассивнымиактивнымсопротивлением защитника.Вырываниеивыбиваниемяча.	1	-	1
13.	Броскимячапослеведенияиловлиспассивнымиактивным противодействием.Игра.	1	-	1
14.	Комбинации:ловля,передача, ведение,бросок.Быстрый прорыв. Игра.	1	-	1
15.	Позиционнонападение(5:0)сизменениемпозицийигроков. Нападениебыстрымпрорывом(2:1).	1	-	1
16.	Игравмини-баскетбол.Стритбол.	1	-	1
17.	Игравмини-баскетбол.Стритбол.	1	-	1
<b>3.Волейбол</b>		<b>17</b>	<b>2</b>	<b>15</b>
18.	ПравилаТБ.Приеммячаснизудвумяруками.Передачимяча черезсетку.Верхняяпрямаяподачамяча.	1	1	-
19.	Приеммячаснизудвумяруками. Передачимячачерезсетку. Верхняяпрямаяподачамяча.	1	-	1
20.	Приёммяча сизудвумя рукамичерезсетку.Блокирование мяча.	1	-	1
21.	Приемамячасподачи.Комбинацииизосвоенныхэлементов: прием,передача,блокирование.	1	-	1
22.	Приемамячасподачи.Комбинацииизосвоенныхэлементов: прием,передача,блокирование.	1	-	1
23.	Индивидуальныетактическиедействиявнападении,защите. Нападающийудар.	1	-	1
24.	Индивидуальныетактическиедействиявнападении,защите. Нападающийудар.	1	-	1
25.	Игравволейболпоправилам.	1	-	1
26.	Игравволейболпоправилам.	1	-	1
27.	Игравволейболпоправилам.	1	-	1
28.	ПравилаТБ. Правилаигры.Жестысудей.	1	1	-
29.	Ударыбитойпомячу.Ударыбитойснизу.Подачамяча.Игра.	1	-	1
30.	Ударыбитойпомячу.Ударыбитойсверху.Подачамяча.Игра.	1	-	1
31.	Осаливаниеисамоосаливание.Финтыприосаливании.Игра.	1	-	1
32.	Осаливаниеисамоосаливание.Финтыприосаливании.Игра.	1	-	1
33.	Индивидуальныеекомандныедействиясмячомибезмяча.Игра.	1	-	1
34.	Индивидуальныеекомандныедействиясмячомибезмяча.Игра.	1	-	1

9 класс

№ п/п	Названиераздела,темы	Количество часов		
		Всего	Теорети-ч.	Практич.
<b>1.Футбол</b>		<b>8</b>	<b>1</b>	<b>7</b>
1.	ПравилаТБ.Стойкаигрока,перемещенийвстойке.	1	1	-
2.	Закреплениетехникиведениямяча сактивнымсопротивлениемзащитника.	1	-	1
3.	Ударыповоротамнаточностьпопаданиямячомвцель.Ложные движения.	1	-	1
4.	Комбинации:ведение,удар(пас),приёммяча,остановка,ударпо воротам.	1	-	1
5.	Позиционныенападенияс изменениемпозицийигроков.	1	-	1
6.	Закреплениетехникинападения с атакойнаворота.	1	-	1
7.	Игравмини-футбол.Футзал	1	-	1
8.	Игравмини-футбол.Футзал.	1	-	1
<b>2.Баскетбол</b>		<b>8</b>	<b>1</b>	<b>7</b>
9.	ПравилаТБ.Стойкииперемещенияигрока.Ведениемячас разнойвысотойотскока.	1	1	-
10.	Ловляипередачамячавдвиженииисактивнымсопротивлением защитника.	1	-	1
11.	Вариантыведениямячасактивнымсопротивлениемзащитника. Вырываниеивыбиваниемяча.	1	-	1
12.	Броскмячапослеведенияиловлисактивным противодействием.Игра.	1	-	1
13.	Комбинации:ловля,передача, ведение,бросок.Быстрыйпрорыв.Игра.	1	-	1
14.	Позиционноенападение(5:0)сизменениемпозицийигроков. Нападениебыстрымпрорывом(2:1).	1	-	1
15.	Игравмини-баскетбол.Стритбол.	1	-	1
16.	Игравмини-баскетбол.Стритбол.	1	-	1
<b>3.Волейбол</b>		<b>18</b>	<b>2</b>	<b>16</b>
17.	ПравилаТБ.Приеммячаснизудвумяруками. Передачимяча черезсетку.Верхняяпрямаяподачамяча.	1	1	-
18.	Приеммячаснизудвумяруками.Передачимячачерезсетку. Верхняяпрямаяподачамяча.	1	-	1
19.	Приёммяча с низудвумя рукамичерезсетку.Блокирование мяча.	1	-	1
20.	Приемамячасподачи.Комбинацииизсвоенныхэлементов: прием,передача,блокирование.	1	-	1
21.	Приемамячасподачи.Комбинацииизсвоенныхэлементов: прием,передача,блокирование.	1	-	1
22.	Командныетактическиедействиявнападении,защите. Нападающийудар.	1	-	1

23.	Командныетактическиедействиявнападении,защите.Нападающийудар.	1	-	1
24.	Игравволейболпоправилам.	1	-	1
25.	Игравволейболпоправилам.	1	-	1
26.	Игравволейболпоправилам.	1	-	1
27.	ПравилаТБ. Правилаигры.Жестысудей.	1	1	-
28.	Ударыбитойпомячу.Ударыбитойснизу.Подачамяча.Игра.	1	-	1
29.	Ударыбитойпомячу.Ударыбитойсверху.Подачамяча.Игра.	1	-	1
30.	Осаливаниеисамоосаливание.Финтыприосаливании.Игра.	1	-	1
31.	Осаливаниеисамоосаливание.Финтыприосаливании.Игра.	1	-	1
32.	Тактикаигры.Игра.	1	-	1
33.	Тактикаигры.Игра.	1	-	1
34.	Играпоправилам.	1	-	1

### Список литературы

1. ГринлерК.идр.«Физическаяподготовкафутболистов»,М:ПК,1976.
2. ЗиминаА.М.«Первыешагивбаскетболе.Учебноепособиедляучащихсяиучителей»М.: «Просвещение»1992г.
3. Колос В.М.«Баскетбол:теория ипрактика»Минск1989г.
4. МатвееваА.П.«Оценкакачестваподготовкиучениковосновнойшколыпофизическойкультуре М.«Дрофа»2001 год.
5. Монаков Г.В. «Техническая подготовка футболистов, методика и планирование», М: ФиС,2000.
6. Внеурочнаядеятельностьучащихся.Волейбол:пособиедляучителейиметодистов/Г.А.Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011.-77с.:ил.-(Работаем поновым стандартам).
7. Волейбол:ПримернаяпрограммаспортивнойподготовкидляВ67детско-юношескихспортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва(этапы:спортивно-оздоровительный,начальнойподготовки,учебно-тренировочный)[Текст].-М.:Советскийспорт. 2005.-112с.
8. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы:проект.-3-еизд.-М.:Просвещение,2011.-61с.-(Стандартывторогопоколения).
9. Справочникучителяфизическойкультуры/авт.-сост.П.А.Киселев,С.Б.Кисилева.- Волгоград:Учитель, 2011.-

## **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 гимнастический мат. 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 устанавливаются 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 команд-соперниц. 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. «Неурони 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, сформированным 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 аналогичным образом и возвращает его обратно в противоположную колонну. Игроки, выполнившие передачу мяча, становятся в конец своей колонны. Побеждает команда, которая выполнит это упражнение быстрее и 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 за определённое 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 передними (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 команд. 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 о 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 навремя. 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 первыми 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 команда быстро встаёт. Побеждает команда, закончившая передачу 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 передачи 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 к углу, 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 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 команда начисляется штрафное очко. Выигрывает команда, набравшая меньше штрафных очков.

**16. «Догонимяч».** 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, подготовившись

к бегу. Один из игроков 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. «Ладтаволейболистов».** 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 разыгрывая 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 командам 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 мяч упал на пол.

### **Игры передач 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 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 тот, кто принял больше подач безошибок.

4. **«Снайперы».** Команды располагаются в шеренгах на лицевых линиях волейбольной площадки. Игроки обеих команд по очереди выполняют по одной подаче, стараясь попасть в квадраты (гимнастические маты, расположенные на волейбольной площадке) с цифрами от 1 до 6. 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 у одному из своих товарищей, который должен поймать мяч. Когда все игроки второй команды выполняют подачу, команды меняются местами. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

Правила игры.

4. Подачу выполнять только по сигналу. В противном случае она не засчитывается и командасоперниковполучаеточко.
5. При неудачнойподачепротивоборствующаякомандатожеполучаеточко.
6. Закаждуюпринятуюподачупоследующейпередачейиловлеймячакомандеприсуждается очко.
7. Припадениимячанаполпослеудачнойпопыткиегопойматьочкокоманденезасчитывается.
8. Послеприёмаилипадениямячакомандаперекатываетподсеткоймячвторойкоманде.
9. Игрокиподающейкомандывыполняютпооднойподачестрогопоочереди.

### **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 из защитника и коснулся 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. Команда числятся очки соответственно цифре квадрата, в который попал мяч после удара. Победяет команда, набравшая больше очков.

**Методическое указание.** При выполнении нападающих ударов из зон 2 и 3 цифр в квадратах меняются.

### **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 колонны перемещаются в зону 2, попутно имитируя блок в зоне 4 (руки выше сетки), перемещение клин и нападения касание её рукой. Затем имитируют блок в зоне 3, повторно касаются рукой линии нападения и в заключение имитируют блок в зоне 2. Быстрые 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 командступают место другим игрокам своих команд.

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.