

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
РЕЧНИКОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

632665 Новосибирская область Коченевский район п. Речник ул. Центральная, 5 тел. (факс): 8(383)5147171
эл.почта: s_rech_koch@edu54.ru

Принято на заседании
педагогического совета
от « 17 » 08 2026г.
Протокол № 7

Согласовано:
Председатель ППО
Климова Н.А. Климова Н.А.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Школьный спортивный клуб «Барс»

Физкультурно-спортивной направленности

Возраст обучающихся: 7-17 лет

Срок реализации программы – 1 год (64 ч.)

Составитель:
Филиппов М.С.
учитель физической культуры

п. Речник
2026 г.

Содержание

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи программы	4
1.3. Планируемые результаты.....	5
1.4. Содержание программы.....	7

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Календарный учебный график.....	8
2.2 Условия реализации программы.....	15
2.3 Контрольно - оценочные материалы.....	16
2.4 Рабочая программа воспитания.....	23
Список литературы.....	27
Приложения.....	28

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-оздоровительной направленности «школьный спортивный клуб Барс» разработана в соответствии с требованиями:

- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 286 "Об утверждении федерального образовательного стандарта начального общего образования";
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22.03.2021 № 115;
- Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 (далее – СП 2.4.3648-20);
- Санитарными правилами и нормами СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 (далее – СанПиН 1.2.3685- 21);

Программа направлена на привлечение обучающихся общеобразовательного учреждения к систематическим занятиям физической культурой и спортом; развитие в общеобразовательной организации традиционных и наиболее популярных в регионе видов спорта; формирование у обучающихся здорового образа жизни, их успешную социализацию.

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-оздоровительной направленности «Школьный спортивный клуб «Барс» по модулям позволяет максимально учесть в образовательном и воспитательном процессе специфику развития обучающихся на каждой ступени, каждого возраста и формировать в любом возрасте социально компетентную личность на основе учёта индивидуальных возрастных, психологических и физиологических особенностей обучающихся, роли, значения видов деятельности и форм общения.

Реализации программы на ступени основного образования помогает педагогам интенсивно формировать личность и получить подростку правильный нравственный опыт, удовлетворить потребность первостепенной значимости в принадлежности к какой-нибудь группе, а также снизить негативные факторы, обуславливающие различные поведенческие отклонения в этом возрасте: наркоманию, алкоголизм, курение, преступное поведение.

Для старших школьников программа практически готовит их к выполнению всех видов умственной работы взрослого человека, включая самые сложные.

Мышление в судейской и инструкторской практике, арбитраж дает обучающимся возможность проникать в сущность вещей, понимать закономерности отношений между людьми. Поэтому в результате усвоения новых знаний перестраиваются и способы мышления. Знания становятся личным достоянием

старшеклассника, перерастая в его убеждения, что, в свою очередь, приводит к изменению взглядов на окружающую действительность. Он стоит на пороге вступления в самостоятельную жизнь: профилируется, готовится к труду, к выполнению гражданских обязанностей.

Программа предназначена для занятий с обучающимися на ступени основной и старшей школы и рассчитана на обучающихся:

- проявляющих повышенный интерес к физической культуре и спорту;
- мотивированных на дальнейшее обучение в учебных заведениях спортивного назначения.

Виды деятельности обучающихся в рамках программы: игровая, познавательная, досугово - развлекательная деятельность (досуговое общение), проблемно-ценностное общение; социальное творчество (социальная преобразующая добровольческая деятельность); спортивно-оздоровительная деятельность; туристско-краеведческая деятельность;

Срок реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-оздоровительной направленности 1 год, 64 часа, 2 раза в неделю по часу. Участники программы: учащиеся 1-11 классов

Образовательные формы, предусмотренные в программе:, секции, олимпиады, конкурсы, соревнования, тренинги, проекты, в том числе через организацию деятельности обучающегося во взаимодействии со сверстниками, педагогами, родителями. Особенность программы заключается в клубной форме организации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-оздоровительной направленности широкой вариативности направлений обучения школьников, обеспечивающих формирование у детей актуального социокультурного опыта и личностной позиции, возможность творческой самореализации, подготовку школьников к жизненному самоопределению. С учетом этих особенностей данная программа носит комплексный характер и представляет собой совокупность условий, в рамках которых внеурочная деятельность детей рассматриваются как своеобразный образовательный маршрут, который прокладывается по определённым направлениям. В результате реализации программы сами обучающиеся, педагоги, родители становятся полноценными субъектами организации спортивно-оздоровительной работы в школе. Они включаются в проектную деятельность в роли консультантов, помощников, организаторов внеурочных мероприятий, и самое главное родители тесно взаимодействуют со своими детьми, что способствует налаживанию между ними доверительных отношений и положительно влияет на результативность освоения данной программы и процесса обучения в целом.

1.2 Цели и задачи

Цель программы: создание условий для увеличения двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания, формирование личности ребёнка средствами подвижных и спортивных игр через включение их в коллективную деятельность.

Задачи программы:

- воспитать устойчивость интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к спортивно- оздоровительной деятельности;
- сформировать у занимающихся умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить спортивную или подвижную игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств;
- создать условия для проявления чувства коллективизма; систематизировать

знания о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

– развивать: внимание, ловкость, быстроту реакции, умения ориентироваться в пространстве;

-воспитать культуру игрового общения, ценностного отношения к подвижным и спортивным играм.

1.3 Планируемые результаты реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-оздоровительной направленности «Школьный спортивный клуб «Барс»

В результате освоения программы по образовательным модулям обучающиеся:

Личностные результаты освоения обучающимися программы дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-оздоровительной направленности «Школьный спортивный клуб «Барс»:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах сохранения и укрепления личного и общественного здоровья;
- проявление позитивных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях;
- проявление дисциплинированности и упорства в сохранении и укреплении личного здоровья и здоровья окружающих людей;
- оказание бескорыстной помощи окружающим людям, в т. ч. сверстникам, в сохранении и укреплении их здоровья;
- широкий кругозор, осведомленность об основных событиях и изменениях в жизни школы, района, округа;
- умение организовывать свою деятельность и деятельность обучающихся для достижения намеченных целей;
- конструктивно реагировать на ошибки и трудности, возникающие в процессе совместной деятельности;
- своевременно вносить коррективы в свое поведение, намеченный план действий в зависимости от сложившейся ситуации.

Метапредметные результаты освоения обучающимися программы:

- осознание здоровья как социокультурного феномена в контексте физического, психологического и социального здоровья, его объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- планирование и организация самостоятельной спортивно-оздоровительной деятельности (учебной и досуговой) с учетом требований сохранения и совершенствования индивидуального здоровья во всех его проявлениях;
- анализ и объективная оценка результатов собственной деятельности;
- управление своим эмоциональным состоянием при общении со сверстниками и взрослыми с целью сохранения эмоционального благополучия.

Предметные результаты освоения обучающимися программы

- приобретут представление о здоровье и здоровом образе жизни как о сложных социокультурных феноменах;
- изучат основные факторы, влияющие на здоровье;
- научиться применять навыки профилактики и гигиены, позволяющие сохранить здоровье во всех присущих человеческому организму функциональных состояниях;
- узнают основные группы пищевых продуктов и их влияние на организм;
- научиться оказывать первую медицинскую помощь пострадавшему в пределах своих возрастных и физиологических возможностей. - активно использовать

различные виды двигательной активности и расслабления (физкультминутки, динамические паузы, отдельные упражнения, подвижные игры, релаксация, минутный отдых);

- активно включаться в совместную спортивно-оздоровительную деятельность, взаимодействовать со сверстниками и взрослыми для сохранения и укрепления личного и общественного здоровья.

- приобретут устойчивое негативное отношение к наркомании, алкоголизму, табакокурению как к сложно излечимым заболеваниям;

- выработают алгоритм поведения в различных ситуациях, в том числе конфликтных и экстремальных ситуациях общения с людьми, находящимися в различных психологических состояниях.

- получать заряд здоровья от встречи с прекрасным в природе и науках;

- осознают необходимость природоохранной деятельности как условия полноценной жизни и здоровья человека.

- доносить информацию по здоровьесберегающей тематике в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми;

- использовать речевые средства и средства ИКТ для решения коммуникативных и познавательных задач; знаково-символические средства представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;

- выступать с аудио-, видео и графическим сопровождением;

- овладеют различными способами поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве Интернета), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации.

Воспитательные результаты реализации программы оцениваются по 3-м уровням.

Первый уровень результатов - приобретение школьниками социальных знаний (об общественных нормах, устройстве общества, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе и т. п.), первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие ученика с учителем как значимым для него носителем положительного социального знания и повседневного опыта.

Первый уровень по программе – школьник знает и понимает все разнообразие спортивно-оздоровительной работы в школе, районе, округе и т.д.

Второй уровень результатов - получение школьниками опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества (человек, семья, Отечество, природа, мир, знания, труд, культура), ценностного отношения к социальной реальности в целом. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие школьников между собой на уровне класса, школы, т. е. в защищенной, дружественной социальной среде. Именно в этой среде ребенок получает (или не получает) первое практическое подтверждение приобретенных социальных знаний, начинает их ценить (или отвергает).

Второй уровень воспитательных результатов по программе – школьник ценит общественно-полезную деятельность в школе и мотивирован на активное участие в спортивно-оздоровительной деятельности школы.

Третий уровень результатов - получение школьниками опыта самостоятельного общественного действия за пределами дружественной среды школы. Школьник

самостоятельно организует различные спортивно-оздоровительные мероприятия, активно участвует в их разработке и подготовке.

Основными формами образовательных достижений и результатов освоения обучающимися программы являются:

- анкетирование обучающихся, педагогов и родителей по вопросам здоровья и поведения обучающихся и реализации программы формирования здорового и безопасного образа жизни (проводится в начале и конце учебного года);
- проявление социальной активности: проведение спортивно-оздоровительных мероприятий, участие в кроссах, олимпиадах, конкурсах, соревнованиях на разных уровнях;
- разработка и презентация проектов и результатов учебных исследований, конференциях, подготовка и распространение печатных материалов и т.п.

Результаты освоения программы соответствуют требованиям ФГОС.

1.4 Содержание программы

Тематические разделы программы:

Легкая атлетика является наиболее оптимальным видом спорта для развития и совершенствования сердечно-сосудистой и дыхательной систем, способствует повышению функциональных возможностей организма, развивает выносливость, ловкость, скоростно-силовые и силовые качества.

Спортивные игры содержат перечень упражнений для овладения техникой и тактикой игры в волейбол и баскетбол. Используемая методика проведения подводящих игр и эстафет, позволяет успешно воздействовать на различные системы организма, развивать ловкость, быстроту реакции.

Подвижные игры средство пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, смекалки, ловкости, сноровки, ценных морально-волевых качеств. В процессе игры дети используют уже имеющиеся двигательные и умственные навыки, закрепляют их и совершенствуют, а также формируют новые качества личности.

Весь программный материал направлен на решение оздоровительных задач, развитие физических качеств, формирование двигательных умений и навыков, формирование самостоятельности и умений взаимодействовать с коллективом

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Календарный учебный график

№	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Вводное занятие. ТБ на занятиях в группе Школьного спортивного клуба «Барс» и во время самостоятельных занятий	2	2	-
2.	Легкая атлетика	16	В течение занятия	16
3.	Спортивные игры	36		36
4.	Подвижные игры	14		14
	ИТОГО:	68	2	66

Тематическое планирование

№ п/п	Тема учебного занятия, раздела	Кол-во часов	Форма занятия	ЭОР/ЦОР
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА				
1.	Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале. Игровые эстафеты.	2	Беседа. Практическое занятие	https://resh.edu.ru/ https://www.sport.ru/
2.	Терминология. Упражнения на развитие быстроты	2	Беседа. Практическое занятие	https://resh.edu.ru/ https://www.sport.ru/
3.	Бег на короткие дистанции, низкий старт	2	Практическое занятие	https://resh.edu.ru/ https://www.sport.ru/
4.	Передача эстафетной палочки, особенности эстафетного бега	2	Практическое занятие	https://resh.edu.ru/ https://www.sport.ru/
5.	Судейство в беге и прыжках. Прыжок в длину.	2	Беседа. Практическое занятие	https://resh.edu.ru/ https://www.sport.ru/
6.	Прыжок в длину с места, с	2	Практическое	https://resh.edu.ru/

	разбега.		занятие	ru/ https://www.sport.ru/
7.	Эстафетный бег, упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.	2	Практическое занятие	https://resh.edu.ru/ https://www.sport.ru/
8.	Метание мяча в цель и на дальность.	2	Практическое занятие	https://resh.edu.ru/ https://www.sport.ru/
9.	Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты	2	Практическое занятие	https://resh.edu.ru/ https://www.sport.ru/
БАСКЕТБОЛ				
10.	Техника безопасности на баскетболе. Основная стойка	2	Беседа. Практическое занятие	https://resh.edu.ru/ https://www.sport.ru/
11.	Правила игры. Техника передвижений. Остановки и передачи мяча.	2	Беседа. Практическое занятие	https://resh.edu.ru/ https://www.sport.ru/
12.	Правила судейства. Ведение и передачи мяча в движении.	2	Беседа. Практическое занятие	https://resh.edu.ru/ https://www.sport.ru/
13.	Броски мяча с места и в движении.	2	Практическое занятие	https://resh.edu.ru/ https://www.sport.ru/
14.	Система личной защиты. Штрафной бросок мяча в корзину	2	Практическое занятие	https://resh.edu.ru/ https://www.sport.ru/
15.	Подстраховка. Выбивание мяча.	2	Практическое занятие	https://resh.edu.ru/ https://www.sport.ru/
16.	Разбор результатов игры. Перехват мяча.	2	Практическое занятие	https://resh.edu.ru/ https://www.sport.ru/

17.	Правила игры в стритбол. Игра 3х3	2	Беседа. Практическое занятие	https://resh.edu.ru/ https://www.sport.ru/
18.	Правила игры в стритбол. Игра 3х3	2	Беседа. Практическое занятие	https://resh.edu.ru/ https://www.sport.ru/
ВОЛЕЙБОЛ				
19.	Техника безопасности на волейболе. Правила игры. Основная стойка, эстафеты.	2	Беседа. Практическое занятие	https://resh.edu.ru/ https://www.sport.ru/
20.	Техника приёма мяча в парах, в четверках	2	Практическое занятие	https://resh.edu.ru/ https://www.sport.ru/
21.	Передача и прием мяча после передвижений.	2	Практическое занятие	https://resh.edu.ru/ https://www.sport.ru/
22.	Техника владения мячом: нижняя прямая подача	2	Практическое занятие	https://resh.edu.ru/ https://www.sport.ru/
23.	Техника владения мячом: верхняя прямая подача	2	Практическое занятие	https://resh.edu.ru/ https://www.sport.ru/
24.	Нападающий удар. Тактика игры в защите	2	Практическое занятие	https://resh.edu.ru/ https://www.sport.ru/
25.	Техника нападения у сетки.	2	Практическое занятие	https://resh.edu.ru/ https://www.sport.ru/
26.	Правила игры в волейбол. Двусторонняя учебная игра	2	Беседа. Практическое занятие	https://resh.edu.ru/ https://www.sport.ru/
27.	Правила игры в волейбол. Двусторонняя учебная игра	2	Беседа - опрос. Практическое	https://resh.edu.ru/ https://www.sport.ru/

			занятие	ort.ru/
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ				
28.	Техника безопасности на занятиях по подвижным играм. Эстафеты.	2	Беседа. Практическое занятие	https://resh.edu.ru/ https://www.sport.ru/
29	ОРУ. Игра «Вышибалы». «Тяни-в круг»	2	Практическое занятие	https://resh.edu.ru/ https://www.sport.ru/
30.	Ору. Игра «Третий лишний», «Внимание».	2	Практическое занятие	https://resh.edu.ru/ https://www.sport.ru/
31.	ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Неурони».	2	Практическое занятие	https://resh.edu.ru/ https://www.sport.ru/
32.	ОРУ. Игра «Вызов», «Гонка мячей по кругу».	2	Практическое занятие	https://resh.edu.ru/ https://www.sport.ru/
33.	ОРУ. Эстафета с элементами равновесия	2	Практическое занятие	https://resh.edu.ru/ https://www.sport.ru/
34.	ОРУ. Игра «Лапта»	2	Практическое занятие	https://resh.edu.ru/ https://www.sport.ru/

Учебный план

Баскетбол (34 часа)

<i>№ занятия</i>	<i>Тема занятия</i>	<i>Дата</i>
1	- формирование навыков безопасного поведения во время занятий и соревнований; - изучение основ рационального питания, элементов аутотренинга, правил самоконтроля; - знакомство с олимпийской историей баскетбола.	

2-5	Упражнения для воспитания специфической координации. Ловля и передача мяча во время ходьбы, бега, прыжков. Упражнения с баскетбольными мячами у стены. Ловля мяча после поворота, преодоление препятствия, дополнительной ловли и передачи, смены мест с партнером, стоящим справа или слева, после прыжка через мяч с поворотом на 180 градусов (360 градусов).	
5-9	Техника - основа спортивного мастерства. Классификация техники и тактики игры. Целесообразность применения отдельных технических и тактических приемов. Передача мяча на быстроту, точность и правильность по отношению к выполнению задания. Комбинированные упражнения с прыжками, рывками, кувырками, перепрыгиванием, напрыгиванием. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Передачи набивного мяча (стоя, сидя, лежа). Передачи набивного мяча в положении лежа на животе, на спине, сидя, стоя на коленях, многократные броски набивного мяча двумя руками от груди вперед, вперед вверх, прямо вверх, с правой руки на левую.	
9-11	Техника нападения - техника передвижения, стойка баскетболиста, ходьба, бег, передвижение приставными шагами, остановки, повороты на месте. Техника владения мячом: ловля мяча на уровне груди, ловля высокого мяча, ловля низкого мяча. Передача мяча: двумя руками от груди, двумя руками с верху, одной рукой от плеча. Броски мяча. Ведение мяча: с высоким отскоком, с низким отскоком.	
11-16	Техника защиты - техника передвижений. Стойка защитника: с выставленной вперед ногой, со ступнями на одной линии. Техника овладения мячом: вырывание, выбивание, перехват.	
16-20	Тактика нападения - индивидуальные действия: атака противника, получение мяча. Групповые действия: взаимодействие двух и более игроков. Командные действия: организация командных действий.	
20-28	Тактика нападения - индивидуальные действия: атака противника, получение мяча. Групповые действия: взаимодействие двух и более игроков. Командные действия: организация командных действий.	
28-34	Судейская практика. Учебные игры.	

Учебно-тематическое планирование
Волейбол (34 часа)

№ занятия	Тема занятия	Дата
1	Физическая культура и спорт в России. Развитие физической культуры и спорта в России. Выдающиеся достижения российских спортсменов. Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом. Влияние занятий физическими упражнениями на нервную систему и обмен веществ организма занимающихся волейболом. Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Меры личной и общественной и санитарно-гигиенической профилактики, общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом.	
2-4	Общая физическая подготовка. -Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости; - совершенствование навыков естественных видов движений. Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег. Общеразвивающие упражнения. Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекувырки, кувырки, стойки. Подвижные игры и эстафеты.	

5-7	Специальная физическая подготовка. Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. Подвижные игры. Упражнения для развития прыгучести. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передач мяча. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.	
8-18	Подводящие и специальные упражнения по технике нападения и защиты. Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами. Передача мяча сверху двумя руками: а) из глубины площадки для нападающего удара; б) передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению; в) передача сверху двумя руками в прыжке (вперёд-вверх). Подача мяча: - верхняя прямая. Нападающие удары. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач. Приём мяча: а) снизу двумя руками; б) нижняя передача на точность; в) приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2; г) приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину. Блокирование. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2.	

18-26	Подводящие и специальные упражнения по тактике нападения и защиты. Индивидуальные действия. а) выбор места при приёме нижней и верхней подач, б) определение времени для отталкивания при блокировании, в) выбор приёма мяча посланного через сетку (сверху, снизу, с падением). Групповые действия. Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов. Командные действия. Расположение игроков при приёме подачи (игрок зоны 4 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приёма игрок зоны 4 идёт на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остаётся в зоне 4 и играет в нападении). Система игры: «углом вперёд» с применением групповых действий.	
27	Волейбол - методика судейства. Терминология и судейские жесты.	
27-34	Контрольные игры и судейская практика. Соревнования между группами. Судейство во время товарищеских игр: ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линии.	

2.2 Условия реализации программы

способствует наличие постоянного рабочего помещения (кабинета) со всеми необходимыми материалами и оборудованием. Материально-техническое обеспечение: Скамейка гимнастическая Стенка гимнастическая Маты гимнастические мячи волейбольные, баскетбольные, Скакалки Свисток судейский.

Методическое обеспечение:

- методические материалы для проведения теоретических занятий;
- методические разработки занятий;
- дидактический материал (карты, схемы, таблицы, и т.д.)
- инструкции по охране труда и технике безопасности

Аттестация

2.3 Контрольно - оценочные материалы (волейбол)

Уровень физической подготовки по волейболу оценивается по показателям быстроты передвижения, динамической силы и прыгучести. *Быстрота передвижения* оценивается по времени пробегания «елочкой» к 6 набивным мячам (медицинболам), расположенным на волейбольной площадке. Местом старта служит набивной мяч (медицинбол) «А», расположенный за серединой лицевой линии. В исходном положении высокого старта ступни ног за линией по команде «Марш!» учащийся касается рукой стартового мяча и начинает движение к мячу 1. Коснувшись рукой мяча, он возвращается к мячу «А» и после касания его направляется к мячу 2 и т. д. *Учитывается лучший результат из двух попыток.*

1. *Динамическая сила* оценивается посредством броска набивного мяча двумя руками из-за головы в прыжке с места. В исходном положении набивной мяч удерживается двумя руками на уровне пояса. По команде «Можно!», обучающийся из полуприседа взмахом рук с мячом выпрыгивает и заносит мяч за голову, после чего выполняет бросок. *Учитывается лучший результат из трех попыток.*
2. Для оценки *прыгучести* на стене в определенном месте зала делают метрическую разметку высотой 250—270 см для определения высоты поднятой руки, а к баскетбольному щиту прикрепляют маркированный лист картона, на котором отмерено расстояние от пола. *Учитывается лучший результат из трех попыток.*

Контрольные нормативы по общей физической подготовке:

№	Упражнение	6-8 лет	9-10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет	18 лет
1.	Бег 30 м (сек)	6,0	5,5	5,1	4,9	4,7	4,6	4,4	4,3	4,2	4,1
2.	Прыжок в длину с/м (см)	100	130	140	150	170	190	195	210	220	215
3.	Бег 500 м (до 8 лет) 1000 м	4,00	6,0	5,30	5,30	5,0	5,0	4,50	4,50	4,50	4,50

1. **Бег 30 м с высокого старта** (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей) Тестирование проводится в спортивном зале. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт.
2. **Прыжок в длину с места.** Участник встает возле линии

отталкивания, принимает исходное положение и выполняет прыжок. Результат определяется по ближайшей к линии отталкивания отметке (следу), оставленной любой частью тела с точностью до 1 см. Разрешается 3 попытки, в зачет идет лучшая. Результат не засчитывается в следующих случаях: заступ за линию и ее касание при отталкивании, отталкивание происходит не двумя ногами одновременно, а поочередно, прыжок выполнен с подскока.

Бег 500 м, 1000 м испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий («стойка волейболиста»).

Таблица 2

Контрольные тесты для оценки спортивно-технической подготовленности по баскетболу

№	Тесты	Оценка, балл		
		«3»	«4»	«5»
1.	Броски в движении с ведением от середины из 3-х попыток (кол-во попаданий)	1	2	3
2.	Штрафные броски из 10 бросков (кол-во попаданий)	3	4-5	6
3.	Ведение мяча – остановка (шагом, прыжком) – передача на точность из 10 попыток (по 5 каждой рукой) с расстояния 7 м в квадрат 50×50 см (кол-во попаданий)	5	6	7
4.	Ведение мяча, обводка пяти стоек бросок в движении с правой стороны правой рукой – подбор мяча – обводка штрафного круга левой рукой – бросок в движении левой рукой с левой стороны – подбор и ведение к противоположному кольцу – остановка и бросок с дистанции 3-4 метра от кольца (сек). За каждый промах к итоговому результату добавляется одна секунда	27 (юноши) 30 (девушки)	25 (юноши) 28 (девушки)	23 (юноши) 26 (девушки)

Упражнения на отработку основ техники волейбола

Совершенствование техники передачи мяча.

Связующий игрок - это конечно же основа всей команды и от его игры зависят действия всей команды. Ну а передача, это соответственно его так сказать оружие. Поэтому необходимо знать как ее улучшить.

Начать нужно с правильного выхода "под мяч". Это выход и в прямом и в переносном значении "под мяч", так как при передаче игрок полностью должен находиться под мячом, таким образом, что если убрать руки, то он упал бы на лоб.

Далее: при передаче кисти надо держать правильно: большие пальцы находятся на одном уровне и развернуты слегка "к вам".

После самой передачи "не бросайте кисти", то есть руки должны остаться в таком положении как и при передаче (правда существует некоторая техника, когда кисти как бы продолжают полет мяча, но это часто встречается только у девушек, такое движение помогает пасовать шире, но велика вероятность что мяч "сойдет с руки").

В заключительном состоянии после передачи вы должны полностью выпрямить руки (причем локти не должны быть разведены.

То, что пасуется "ногами" знают все)... При передаче, помогая себе ногами, вы достигаете мягкости передачи и достаточной ее широты. И вообще самым лучшим советом является как можно больше пасовать.

Упражнения для совершенствования верхних передач в волейболе:

И так в передаче есть множество аспектов, которые хотелось бы всем улучшить.

Мягкость. Получить ее непросто, но очень необходимо. Подходим к стенке и начинаем "играть с ней". Смысл сводится к тому, чтобы выбрать точку на стене, попадать все время в нее и следить за правильностью постановки рук и ног. Главное подключать ноги и стараться сделать так, чтобы мяч зависал. Передач надо делать не менее 500 за подход.

Становимся в угол. Смысл сводится к тому, что сначала бьете в одну стенку, затем под мячом разворачиваетесь и в другую. И так раз по 200. Можно пасовать и не разворачиваясь, тогда вы будете отрабатывать несколько другую разновидность передачи. Затем все тоже самое только спиной.

Самое простое упражнение. Игра мячом над собой. Делается таким образом: одна передача 1 метр, вторая повыше (2 метра), третья - под потолок (конечно если у вас потолки в зале не под 30 метров). Вот эта серия из трех передач есть как бы 1 повтор. А их должно быть не менее 200. Можно делать тоже самое, только после каждой передачи поворачиваться на 180 градусов.

Бьем мяч перед собой в пол, так чтобы он подскочил метра на 3-4 как бы эмитируя доводку и делаем передачу в 3 или 4.

Упражнение с набивным мячом - играть над собой, так как к сожалению такой мяч не отскакивает. Набивной мяч поможет вам сделать передачу "шире". Делая упражнения с набивным мячом, следует обращать внимания на вес мяча, так как если он слишком тяжел, то можно свободно получить травму кисти.

Волейболисты строятся в две шеренги напротив друг друга на расстоянии 3-4 метров и выполняют верхние передачи в парах на разные расстояния, различные по скорости и высоте. Партнер может искусственно затруднять выполнение передачи тренирующемуся игроку, направляя мяч немного в сторону, вперед или за него. Это будет способствовать совершенствованию

выполнения передач в волейболе с предварительным перемещением. Волейболисты могут стоять в шеренгах как перпендикулярно сетке, так и параллельно ей.

Построение такое же. Чередование передач над собой с передачами партнеру. Передачу партнеру можно выполнять из разных начальных положений – боком к партнеру, лицом и спиной к нему.

Три волейболиста становятся в колонну вдоль сетки. Игрок 1 передает мяч игроку 2, тот в свою очередь совершает передачу за голову игроку 3, а игрок 3 направляет мяч игроку 1 длинной передачей.

Волейболисты построены в две шеренги напротив друг друга на расстоянии 8-10 метров. Один из игроков ударяет мячом о пол, другой перемещается под мяч и после того, как мяч отскочит от пола, передает его партнеру. То же можно выполнить, сочетая передачу над собой с передачей партнеру из разных начальных положений.

Волейболисты располагаются в зонах 6, 3 и 4 (2). Мяч передают из зоны 6 в зону 3, из зоны 3 в зону 4, из зоны 4 в зону 6. Игроки перемещаются в направлении передачи.

Волейболисты располагаются в две шеренги напротив друг друга, на расстоянии 6-8 метров. Тренирующийся игрок набрасывает мяч, партнер, делая выпад в сторону, выполняет передачу падением на спину.

Волейболисты располагаются в две шеренги напротив друг друга на расстоянии 1.5-2 метров. Игроки совершают передачу в прыжке. После овладения передачей в прыжке можно давать упражнения у сетки с выполнением «откидки».

К обучению нижним передачам двумя руками следует переходить только после овладения техникой верхних передач.

Упражнения для совершенствования нижних передач в волейболе:

Упражнение 1. Волейболист ударяет мячом о пол и после отскока перемещается под мяч и, приняв стойку, совершает нижнюю передачу двумя руками.

Упражнение 2. Игрок двумя руками набрасывает мяч на высоту 2-3 метра, после чего выполняет нижнюю передачу двумя руками. Изменяет высоту подбрасывания мяча и направление (в стороны, вперед, назад).

Упражнение 3. Нижняя передача двумя руками у стены. Более сложный вариант данного упражнения – прием мяча двумя руками снизу после удара его о стену.

Меняя силу удара мяча в стену и расстояние волейболиста от стены, можно облегчить либо усложнить это упражнение.

Упражнение 4. Чередование средних (3-4 метра) и высоких (8-9 метров) передач двумя руками снизу с перемещением. Это упражнение дает возможность тренирующимся игрокам более тонко дифференцировать движения ног, рук и туловища при выполнении передач, различных по высоте и направлению.

Упражнение 5. Волейболист становится лицом к стене в 9-10 метров. После удара мячом о пол волейболист перемещается под мяч, передает его снизу

двумя руками над собой, ударяет мячом о стену, а затем принимает отскочивший мяч снизу двумя руками. Выполняя данное упражнение, следует обращать внимание на своевременное перемещение, принятие стойки и на то, чтобы удар о стену производился с расстояния не менее 4-5 метров.

Упражнения необходимые для совершенствования как верхних, так и нижних передач в волейболе:

Упражнение 1. Волейболисты располагаются парами лицом друг к другу на различном расстоянии (от 4 до 9 метров). Лучше всего парам расположиться перпендикулярно сетке так, чтобы нижняя передача была направлена от лицевой линии к сетке; это больше способствует игровым ситуациям.

Каждый игрок совершает верхнюю передачу над собой, после чего нижней передачей направляет мяч партнеру. Вариант упражнения: выполнение нижней передачи над собой, а передачи партнеру сверху двумя руками.

Волейболист, стоящий под сеткой, может затруднять действия игрока, стоящего на лицевой линии, выполняя передачи несколько впереди или в стороне от него. Волейболист, стоящий на лицевой линии, должен точно вернуть мяч игроку, находящемуся под сеткой, на расстоянии 1-1.5 метров от нее.

Упражнение 2. Игрок ударяет мячом о пол, передает его снизу, а затем сверху двумя руками. Более сложный вариант данного упражнения: выполнение верхней передачи двумя руками на точность (в определенную зону площадки, в кольцо и т.д.).

Упражнение 3. Два волейболиста располагаются на лицевой линии.

Игрок 1 ударяет мячом о пол, перемещается и совершает нижнюю передачу двумя руками над собой. Игрок 2 после перемещения совершает верхнюю передачу двумя руками в зону 2 или 4.

Упражнение 4. Волейболисты парами располагаются под сеткой лицом к лицевой линии. Игрок 1 ударяет мячом о пол таким образом, чтобы отскочивший мяч опустился в 7-8 метрах от сетки. Игрок 2, перемещаясь под мяч, передает его снизу двумя руками, над собой, поворачивается кругом и двумя руками сверху возвращает мяч игроку 1. Игрок 1 выполняет нападающий удар в направлении игрока 2, который должен принять мяч сверху или снизу двумя руками.

Совершенствование техники подачи мяча

- Многократные подачи в прыжке с целью добиться стабильности при «максимуме усилий и минимуме ошибок».
- Подача верхняя прямая на точность (в указанные зоны) при максимальной точности и отсутствии ошибок.
- Подача после выполнения упражнений по специальной физической подготовке, например, броски набивного мяча из-за головы двумя руками в опорном и безопорном положениях, в падении с перекатом на бедро и спину.
- Подача после блокирования двух-трех атакующих ударов.
- Подача после выполнения двух-трех атакующих ударов.
- Подача после сочетания атакующих ударов и блокирования.

- Подача после многократного приема атакующих ударов и на страховке (обманных ударов-скидок).
- Выполнение большого количества подач подряд (в зависимости от уровня подготовки).
- Соревнования: на большее количество подач подряд без ошибок (в заданный участок), из заданного числа попыток.
- Соревнование на эффективность подач и приема подач. Эффективность подач и приема выражается количеством очков: мяч принят к сетке — одно очко подающему и два принимающему; не принят в площадь атаки — два очка подающему и одно очко принимающему; ошибка при подаче или приеме (включая подачу не в коридор) — 0 очков. После того как стоящий на приеме примет подачи своей подгруппы, он становится подающим. Итоги подводятся после того, как каждый занимающийся побывает в роли принимающего.
- То же, но после выполнения серии других приемов игры. Например, перед подачей волейболист выполняет три прыжка с имитацией блока.

Нападающий удар.

Идеальное нападение должно производиться по задней линии в 6-8 метр площадки, так как такие удары принимать тяжелее всего. Но однако это не значит, что нападать нужно только туда. Все зависит от ситуации.

1. Бьете мяч в пол, но необходимо не просто ударить по нему со всей силы так, чтобы он до потолка подпрыгнул, а нанести удар как бы с "протяжкой" вперед, чтобы он отскочил от пола почти перед партнером. Затем это же можно повторить, но уже разворачиваясь к партнеру боком и подбрасывая мяч перед собой. Наносить удар нужно таким же способом, только стараясь кистью развернуть мяч к партнеру. Смысл упражнения - развить чувство мяча и научиться наносить удар по задней линии. Еще одна разновидность этого упражнения: бьете мяч перед собой, а затем в прыжке наносите удар, но не "под себя", а вышеописанным методом.

2. Нападение на сетке со своего наброса - тоже эффективное упражнение.

3. Упражнение возле стенки знают все. Так вот его можно разнообразить - становитесь не лицом к стенке, а полубоком и, кистью разворачивая мяч, бьете его так. Хорошо помогает для отработки скруток.

4. Удары после изменения направления разбега:

а) удар между зонами 4 — 3 после разбега из зоны 4;

б) удар в зоне 3 после разбега из зоны 2;

в) удар в зоне 2 после разбега из зоны 3.

5. Удары после скрестного передвижения игроков в зонах 4 и 3, 3 и 2.

6. То же, но при выходе связующего к сетке из зон 1, 6, 5. Вначале все упражнения выполняются без противодействия блокирующих, затем против одиночного, двойного, тройного блоков.

Совершенствование техники блокирования

Блокирование составляет «первую линию обороны», призванную противостоять атаке соперника еще «на его территории» и выиграть очко.

Овладение навыками индивидуального и группового блокирования — серьезнейшая проблема тренировочно-соревновательной деятельности волейболистов и тренеров. Обучать блокированию и совершенствовать технику необходимо на всем протяжении многолетней подготовки, начиная с 9—10.

Основу успешности блокирования (техники) составляют три фактора: высокий прыжок с места или после перемещения; выбор места у сетки для прыжка; определение времени (момента) постановки рук над сеткой на пути мяча. Наряду с техникой постановки рук над сеткой важнейшее значение имеет развитие определенных качеств и способностей, которые надо развивать при помощи специальных упражнений, помимо собственно блокирования.

1. Броски резиновых мячей из зон 3, 4, 2 в разных направлениях у сетки, с задней линии потоком, блокирующий задерживает мячи, вначале стоя на подставке, затем в прыжке с площадки.
2. То же, но нападающие удары игроки выполняют, сами подбрасывая мяч подбрасывания.
3. Упражнения 1 и 2, блокирующий на площадке — блокирование в прыжке.
4. Упражнения 1 — 3, но блокирующих двое, трое, вначале они на подставке, затем на площадке.
5. Нападающие выполняют групповые тактические действия, например нападение первым темпом, вторым, с задней линии при имитации у сетки. Блокирующий один (затем два, три) на подставке, все действия всем известны, основное внимание на качество блокирования.
6. То же, что в упражнении 5, блокирующие на площадке.

Совершенствование техники приема подачи мяча снизу двумя руками

Как подача мяча может принести очко подающей команде, так и качественный стабильный прием подачи мяча создает благоприятные условия для эффективных нападающих действий.

1. Волейболисты располагаются по одному в зонах 1, 6, 5 на двух сторонах площадки, остальные разделены на две подгруппы, располагаются на местах подачи с мячами в руках. Первая серия — прием подачи и первая передача в зону 3, вторая серия — в зону 2, третья серия — в зону 4. После каждой серии приемов (4 — 6 попыток) волейболисты меняются местами: из зоны 1 идут в зону 5, из зоны 5 — в зону 6, из зоны 6 — в зону 1. Для ориентира и определения качества первой передачи у сетки находится «связующий», который стремится выполнить вторую передачу.
2. Двое на приеме подачи располагаются в зонах 1 и 5 на обеих сторонах площадки. Остальные волейболисты разделены на две подгруппы и располагаются на месте подачи с каждой стороны площадки. Поддачи поочередно в каждого волейболиста на приеме. После 4 — 6 приемов происходит смена мест. После очередной серии из 4 — 6 приемов на их место идут другие, и т.д.

3. Волейболисты «на приеме подачи» располагаются в зонах 5 (1), по одному на каждой стороне площадки. С противоположной стороны волейболисты в колоннах по одному с мячами в руках (3—4 м от сетки). Мячи через сетку направляются броском и ударом одной рукой (чередование). Затем следуют прием мяча снизу и качественная первая передача. Интенсивность в этом упражнении регулируется за счет бросков рукой при неточности подачи.
4. Прием подачи последовательно в зонах 5, 6, 1. Вначале по 3 попытки, затем по 2 и, наконец, по одной. В этом упражнении применяются броски мяча в случае неточной подачи.
- 5.

2.4 Рабочая программа воспитания

Рабочая программа воспитания

Программа воспитания направлена на организацию не только содержательного досуга обучающихся, но и их интеллектуального развития.

Цель – создание условий для формирования интеллектуальной, нравственной, творческой личности с позитивным опытом общения с другими людьми.

Задачи: формировать новые коммуникативные умения при социальном взаимодействии, общении; реализовывать воспитательные возможности дополнительного образования по развитию нравственных качеств, познавательных, интеллектуальных и творческих способностей обучающихся; поддержать традиции детского объединения «IT-технологии» и учреждения при проведении мероприятий; укреплять дружественные отношения между педагогом, обучающимися, родителями через приобщение к участию мероприятиях.

Процесс воспитания в творческом объединении основывается на следующих принципах: ориентир на создание в объединении психологически комфортной среды для каждого обучающегося; реализация процесса воспитания главным образом через организацию в объединении мероприятий, которые бы объединяли детей и родителей, учащихся и педагога познавательными делами, позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу.

Особенности организуемого воспитательного процесса: обучающиеся демонстрируют свои достижения не только на занятиях, где они защищают проекты, но и на досуговых мероприятиях, в конкурсном пространстве. Подготовка и выступления на мероприятиях приносят в общественное сознание обучающихся чувство социальной значимости.

Индивидуальные результаты каждого обучающегося зависят не столько от таланта и умений, но в огромной степени и от человеческих качеств. Например, состояние здоровья, запас энергии, работоспособность, уверенность в собственных силах, умение поддерживать высокий уровень концентрации внимания. Именно над этим необходимо работать педагогу при подготовке к мероприятиям.

Особенности организуемого воспитательного процесса и в том, что занятия компьютерными технологиями заставляют ребенка построить для себя таблицу ценностей и сохранять её в порядке. Занятия требуют большой усидчивости, напряжения, внимания, поэтому воспитательные мероприятия должны в большей степени содержать эмоциональные, двигательные составляющие.

Содержание программы предусматривает воспитание следующих качеств:

- нравственно-этических качеств: соблюдение норм поведения, этики;
- интерес к самому себе: «Чего я хочу? Что я могу? Что я для этого умею?», эти вопросы обучающийся должен ставить перед собой и отвечать на них без боязни (результат: целеустремленность, собранность, выдержка);
- признание себя как личности: обучающемуся необходимо почувствовать свою значимость, чувство собственной успешности (результат: усидчивость, внимательность, воля, планирование своих действий);
- умение управлять самим собой: ответственность за принятое решение перед самим собой (результат: привыкает самостоятельно думать);
- уважение чужого мнения: уметь признавать свою неправоту, не формируя в себе комплекса вины (результат: становится самокритичнее, терпимее к разным людям, развитие товарищеских взаимоотношений);
- любопытность, развитие интеллектуальных навыков, вовлеченность в деятельность: продемонстрировать свои умения (результат: трудоспособность, хорошая адаптация в социальной среде, формирование интеллектуальной культуры);
- эмоциональная устойчивость: умение вызывать у себя одни (положительные) эмоции и избавляться от других (результат: умение прощать, не таить обиду);
- наличие позитивной мотивации действий и поступков: стимулом являются индивидуальные мотивы (результат: заинтересованность, вера в собственные силы, чувства патриотизма).

Воспитательная работа организована по следующим направлениям: эстетическое, досуговое, интеллектуально-познавательное, гражданско-патриотическое, духовно-нравственное. Используются разнообразные формы работы: викторина, выставка, праздник, мастер-класс, игра-путешествие, утренник, вечер-встреча, просмотр фильма, экскурсия.

Планируемые результаты реализации программы воспитания:

Планируемые результаты	Показатели оценивания планируемых воспитательных результатов
1. У обучающихся будут сформированы новые коммуникативные умения на мероприятиях; 2. Будут сформированы основы интеллектуальной культуры,	1. Деятельность обучающихся в ходе мероприятий (ведущий, исполнитель роли, пассивный наблюдатель)

расширится кругозор; 3. У обучающихся будут сформированы навыки самодисциплины и организованности; 4. Будут приобщены к здоровому образу жизни, творчеству; 5. Будут сформированы способности к адекватной самооценке и самоконтролю; 6. Будут сформированы личностные качества: трудолюбие, настойчивость, целеустремленность, активность, эмоциональная устойчивость. 5. Будут сохранены и поддержаны традиции объединения и учреждения; 6. Будут приобретены навыки организации отдыха и досуга с использованием компьютерных технологий.	2. Качество (результаты) выполнения различных творческих заданий при подготовке к мероприятиям. 3. Творческая активность участия в мероприятиях. 4. Умение работать в команде. 5. Демонстрация различных творческих умений на мероприятиях, не предусмотренных на учебных занятиях. 6. Степень проявления качеств: усидчивости, воли, внимательности.
---	--

Календарный план воспитательной работы

Физическое и оздоровительное воспитание				
№ п/п	Название события	Дата события (мероприятия)	Форма проведения мероприятия	Ответственный за проведение
1	День физкультурника	12 августа	-беседы -соревнования между группами -презентация «Виды спорта»	Руководитель объединения
2	День Нептуна	август	-спортивное развлечение	Руководитель объединения
3.	День здоровья (тематический день)	ежемесячно	- занятия с использованием нестандартного оборудования - беседы о здоровом образе жизни «Полезные продукты», «Витамины»,	Руководитель объединения

			«Закаляйся», «Здоровье человека», «Полезные привычки», «Здоровый образ жизни» и т.д.	
4	Неделя зимних игр и забав	январь	-игры-эстафеты -презентация «Зимние виды спорта»	Руководитель объединения
5	День Защитника Отечества (тематическая неделя)	23 февраля	- спортивные развлечения «Будущие защитники Родины»	Руководитель объединения
6	Всемирный день здоровья	7 апреля	-беседа, - викторина, - спортивный праздник	Руководитель объединения
7	Здравствуй, лето!	июнь	- спортивный праздник на свежем воздухе: - подвижные игры -эстафеты	Руководитель объединения
9	Занятия	в течение года	на каждом занятии решаются воспитательные задачи	Руководитель объединения
10	Спортивные секции	в течение года	организация работы секций: -совместные подвижные игры,	Руководитель объединения

Список литературы:

1. А.Н. Каинов «Организация работы спортивных секций в школе»- Волгоград:
2. А.П. Матвеев, «Программы общеобразовательных учреждений
3. А.П.Матвеев Учебник для 5,6-7, 8-9 класса »Физическая культура»- М:
4. В. И. Ковалько, «Здоровьесберегающие образовательные технологии:
5. В.И. Лях, А.А. Зданевич Учебник для 10-11класса »Физическая культура» М:»Просвещение»,2011г.
6. В.И.Лях, А.А.Зданевич»Программы для общеобразовательных учреждений
7. В.М. Видякин «Спортивные праздники и мероприятия в школе. Спортивные и подвижные игры» - Издательство «Учитель», 2007 год.
8. Е. Л. Гордияш, И. В. Жигульская, Г.А. Ильина, О.В. Рыбьякова «Физическое воспитание в школе» - Издательство «Учитель», 2007 год.
9. П.А.Киселев, С.Б.Киселева »Настольная книга учителя физической культуры: подготовка школьников к олимпиадам» - М: »Глобус»,2009
- 10.П.А.Киселев, С.Б.Киселева »Тестовые вопросы и задания по физической культуре»-М:»Глобус»,2010г.
- 11.Под редакцией Колодницкий Г.А.»Внеурочная деятельность учащихся: Волейбол» М: »Просвещение»,2011г.
- 12.Р.И.Тарнопольская, Б.И.Мишин Учебник 1,2,3,4 »Физическая культура»-М:
- 13.Р.И.Тарнопольская, Б.И.Мишин Программа Физическая культура»- М:
- 14.С.Г. Арзуманов «Физическое воспитание в школе»- Ростов н/Д:ООО «Феникс», 2009 г.

Приложение

Контрольные нормативы

Таблица 1

Уровень физической подготовленности воспитанников 11 – 17 лет (юноши)

№ п/ п	Физич еские способ ности	Контро льное упражне ние (тест)	Возраст, лет	Уровень Юноши		
				низкий	Средний	высокий
1.	Скоро стные	Бег 30м.,с	11			
			12	6,3 и выше	6,1-5,5	5,0 и ниже
			13	6,0	5,8-5,4	4,9
			14	5,9	5,6-5,2	4,8
			15	5,8	5,5-5,1	4,7
			16	5,5	5,3-4,9	4,5
			17			
2.	Коорд инаци онные	Челночн ый бег 3х10м,с	11			
			12	9,7 и выше	9,3-8,8	8,5 и ниже
			13	9,3	9,0-8,6	8,3
			14	9,3	9,0-8,6	8,3
			15	9,0	8,7-8,3	8,0
			16	8,6	8,4-8,00	7,7
			17			
3.	Скоро стно- силов ые	Прыжок в длину с места, см	11			
			12	140 и ниже	160-180	195 и выше
			13	145	165-180	200
			14	150	170-190	205
			15	160	180-195	210
			16	175	190-205	220
			17			
4.	Вынос ли- вость	6- минутны й бег, м	11			
			12	900 и ниже	1000-1100	1300 и выше
			13	950	1100-1200	1350
			14	1000	1150-1250	1400
			15	1050	1200-1300	1450
			16	1100	1250-1350	1500
			17			
5.	Гибкос ть	Наклон вперед из положени я стоя, см	11			
			12	2 и ниже	6-8	10 и выше
			13	2	6-8	10
			14	2	5-7	9
			15	3	7-9	11
			16	4	8-10	12
			17			

6.	Силов ые	Подтягив	11			
		ание на	12	1	4-5	6 и выше
		высокой	13	1	4-6	7
		переклад	14	1	5-6	8
		ине из	15	2	6-7	9
		виса,	16	3	7-8	10
		количес тво раз	17			

Игры на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий

Игры с перемещениями игроков

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

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

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

очередь выполняет это же задание, только в обратной последовательности и т.д. Выигрывает команда, последний участник которой первым закончит перенос и установку кубиков в исходное (до игры) положение.

Игры с передачами мяча

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

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

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

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

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

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

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

8. «Вызов номеров». Игра проводится в двух командах. Игроки каждой команды рассчитываются по порядку и, запомнив свой номер, становятся по кругу. Один игрок с мячом стоит в центре круга. По сигналу он начинает выполнять передачи мяча над собой, после третьей передачи называет какой-либо номер и бежит из круга. Игрок, чей номер был назван, устремляется к мячу и, не дав ему упасть на пол, продолжает передачу мяча над собой и т.д. Побеждает команда, у которой было меньше потерь мяча за отведённое время.

Варианты:

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

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

в) 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 противоположных колонн, вторые тоже ударяют мячом об пол, а затем перемещаются в концы встречных колонн 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 мячи первым игрокам в колоннах, те возвращают мячи обратно и сразу принимают упор присев. Далее такие же действия совершают вторые, третьи 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 мячи 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 вернётся 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. «Лapta 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 выполняют 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

1. «Сумей принять». Игроки парами один напротив другого располагаются на боковых линиях площадки. По команде игроки одной из шеренг выполняют нижнюю (верхнюю) прямую подачу на своих партнёров, которые принимают мячи и выполняют

передачи в обратном направлении. Каждый игрок выполняет по 10 подач, затем игроки меняются ролями. Побеждает в игре тот, кто принял больше подач без ошибок.

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

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

Правила игры:

1. Подачу выполнять только по сигналу. В противном случае она не засчитывается и команда соперников получает очко.
2. При неудачной подаче очко получает команда соперников.
3. За каждую принятую подачу с последующей передачей и ловлей мяча команде присуждается очко.
4. При падении мяча на пол после неудачной попытки его поймать очко команде не засчитывается.
5. После приёма или падения мяча команда перекатывает под сеткой мяч второй команде.
6. Игроки подающей команды выполняют по одной подаче строго по очереди.

Игры с атакующим ударом

1. «Бомбардиры». Игроки делятся на две команды. Игроки одной команды 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 поочередно выполняют атакующие удары с передачи из зоны 3. Команде начисляются очки соответственно цифре квадрата, в который попал мяч после удара. Побеждает команда, набравшая больше очков.

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

Игры с блокированием атакующих ударов

1. «Кто быстрее». Игроки двух команд располагаются в колонны 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 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 – на другой половине площадки 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.

Словарь терминов и определений

Атакующий удар – технический приём, состоящий в перебивании одной рукой мяча, находящегося выше верхнего края сетки, на сторону соперника.

Блокирование – действие игроков вблизи сетки для создания препятствия перелёту мяча, летящего от соперников, осуществляемое поднятием рук блокирующих выше верхнего края сетки.

Боковая линия – линия, ограничивающая ширину игровой площадки.

Выбор места – элемент тактического мастерства, заключающийся в умении заранее определить своё местоположение для активного участия в атаке или обороне.

Выпрыгивание вверх – прыжок вверх без разбега.

Движение – перемещение тела и его звеньев в пространстве и времени.

Двойное касание – игрок касается мяча дважды подряд или мяч касается различных частей его тела последовательно.

Замена – действие, которым судья разрешает игроку покинуть площадку, а другому игроку занять его место.

Зона подачи – участок шириной 9 м позади каждой лицевой линии волейбольной площадки.

Имитация – воспроизведение упражнения, чаще всего точное по форме, но без значительных усилий.

Комбинация – заранее разученные и согласованные действия игроков при создании лучших условий одному из спортсменов для завершения результативной атаки.

Либеро – свободный защитник.

Линия нападения – линия волейбольной площадки, ограничивающая зону нападения. Проводится на каждой из сторон площадки в 3 м от оси средней линии и параллельно ей.

Лицевая линия – линия, ограничивающая длину игровой площадки.

Матчбол – очко, разыгрываемое в матче, выигрыш или проигрыш которого может решить исход всего матча.

Обманный удар – несильный удар игрока в незащищённую часть площадки после предварительной имитации сильного удара.

Партия – часть матча в волейболе, за время которого одна из сторон должна набрать 25 очков (при преимуществе не менее чем в 2 очка).

Пас – передача мяча от одного партнёра к другому.

Передача мяча – технический приём, заключающийся в направлении игроком мяча партнёру для развёртывания атакующих взаимодействий.

Игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты для занятий баскетболом

«Передай – лови» (отработка техники передачи и ловли мяча). Учащиеся выполняют передачу мяча в стену, по сигналу учителя

необходимо найти в зале друга и выполнить с ним передачи мяча за 30 секунд. Пара, сделавшая большее количество передач побеждает. Игру повторяют 2-3 раза.

Правила игры. Выполнять передачу и ловлю мяча определённым способом.

«Рывок за мячом» (отработка ловли мяча). Учитель с мячом в руках становится между двумя командами, игроки которых рассчитываются по порядку номеров. Подбрасывая мяч вверх, учитель называет какой – либо номер. Игроки под этим номером выбегают с целью овладеть мячом. Кто первым овладеет мячом, тот приносит команде очко.

Правила игры. Вырывать и выбивать мяч из рук нельзя. Побеждает команда набравшая больше очков.

«Наседка и ястребы» (отработка передачи мяча). Играют две команды. Одна команда “ястребы”, другая команда “курица с цыплятами”. Команда “ястребы”

образует круг, в руках одного из игроков баскетбольный мяч. Вторая команда “курица с цыплятами” - строится внутри круга в колонну по одному и каждый участник команды кладёт руки на пояс впереди стоящего игрока и двигаются внутри круга. Игроки первой команды, передавая мяч друг другу, стараются осалить последнего “цыплёнка”.

Правила игры. Нельзя осаливать игроков в голову.

«Пятнашки в парах» (отработка техники ведения мяча). Учащиеся выполняя ведение мяча правой или левой рукой, стараются осалить партнёра свободной рукой, коснувшись заранее обусловленного места туловища. Игра повторяется 2-3 раза.

Правила игры. Осаливание игрока засчитывается только в том случае, если ведение продолжается.

«Свободное место» (отработка техники передачи и ловли мяча). Играющие образуют круги по 6-8 человек в каждом. В руках одного из игроков баскетбольный мяч. Игрок с мячом выполняет передачу любому партнёру и бежит за мячом. Игрок, получивший мяч, также передаёт его любому партнёру, но бежит уже на освободившееся место.

Правила игры. Выполнять передачу только заданным способом. Не перепутать, когда бежать за мячом, а когда на свободное место.

«Заколдованные» (отработка техники ведения мяча). Выбираются два водящих, задача которых осалить “заколдовать” играющих. Все играющие перемещаются по залу с ведением мяча, кого водящие осалят, принимают исходное положение “ноги врозь, мяч над головой”. Если любой из игроков пролезет у осаленного под ногами, он его освобождает. *Правила игры.* Выигрывают водящие, осалившие как можно больше играющих.

«Не давай мяч водящему» (отработка передачи мяча, а также совершенствование защитных действий игроков). Пятеро игроков образуют круг, шестой игрок – водящий, располагается в центре круга. Каждый из пятерых игроков имеет право передать мяч любому из

партнёров, кроме соседей слева и справа. Водящий каждый раз пытается помешать передаче или перехватить мяч.

Правила игры. Если водящему удаётся перехватить мяч, то он меняется местами с игроком, от которого получил мяч.

1. Эстафеты с элементами баскетбола

«Челночный бег с ведением мяча». Учащиеся делятся на команды, в каждой команде по баскетбольному мячу. Игроки с мячом выполняет челночный бег до отметок и передают мяч следующему игроку. Выигрывает команда первой закончившая эстафету. Можно также выполнять челночный бег на время (3 мальчика и 3 девочки от команды). Необходимо обратить внимание на то, чтобы учащиеся не ловили мяч, выполняя ведение.

«Эстафета с ведением мяча с бегом с захлёстыванием голени до поворотной отметки, обратно с высоким подниманием бедра».

«Эстафета с ведением мяча и броском в корзину». Команды выстраиваются напротив друг друга на боковых линиях, в правых углах площадки. Стартовой линией служит лицевая линия. Упереди стоящих игроков по баскетбольному мячу. По сигналу учителя первые игроки из команд бегут вперёд, выполняя ведение мяча, добегают до щитов на противоположной стороне, выполняют бросок в корзину и ведут мяч в обратном направлении. Добежав до середины площадки выполняют передачу мяча очередным игрокам своей команды, а сами становятся в конец колонны. Эстафета продолжается до тех пор, пока все участники не выполнят задание.

«Эстафета с ведением мяча и передачей во встречную колонну».

Когда учащийся стоящий во встречной колонне поднимает руку вверх, тогда тот кто выполняет ведение мяча отдаёт передачу.

«Эстафета с ведением мяча правой, левой рукой до поворотной отметки и обратно».