

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

**«ШКОЛА-ИНТЕРНАТ ИМ. ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА,
НАЦИОНАЛЬНОГО ГЕРОЯ ИТАЛИИ
ПОЛЕТАЕВА ФЕДОРА АНДРИАНОВИЧА**

СОГЛАСОВАНО

на заседании педагогического совета
МБОУ «Школа-интернат»
Протокол № 1 от « 25 » августа 2020 г

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Школа-интернат»
Н.В. Чернова
Приказ № 46 от « 28 » августа 2020 г



**Рабочая программа
по внеурочной деятельности
«БЫСТРЕЕ, ВЫШЕ, СИЛЬНЕЕ»**

Направление **СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ**

Класс: 5-9

Срок реализации программы: 2020-2021 уч. год.

Рабочую программу составила: Борщева Л.И.

Пояснительная записка.

Программа внеурочной деятельности «Быстрее, выше, сильнее» разработана на основании закона № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», нормативно – правовыми актами федерального, регионального, муниципального уровней, реализацией Федеральных государственных образовательных стандартов второго поколения. Стандарт предусматривает формирование у обучающихся первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека. Актуальность и практическая значимость профилактики детского здоровья - важнейшая ценность человеческой жизни. И понимание этого должно приходить к человеку как можно раньше. Природа наделила нас колоссальным потенциалом физических и психологических возможностей. Вместе с тем уровень требований к человеку с развитием цивилизации повышается, усложняются и условия, в которых он живет. Как подготовить наших детей к здоровой продуктивной жизни? Как, развивая интеллектуально, приучить школьников к физической активности, здоровому образу жизни, правильной организации каждого дня? Здоровье будущего поколения и всего общества напрямую связано с сохранением экологии детства. Физические и психологические нагрузки, ведущие к переутомлению, малоподвижность современного ребенка на уроке, переменах и даже в свободное время, смещение приоритетов от собственно детской игровой культуры (ролевые, подвижные, командные игры) к виртуальной сфере стали такими распространенными явлениями, что многие смирились с ними как с неизбежным следствием особенностей современной жизни.

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

Курс призван оказывать содействие гармоничному физическому развитию каждого ребёнка, всесторонней физической подготовке и укреплению здоровья; ориентирован на привитие потребности к систематическим занятиям физкультуры и спорта.

Учебное время по видам подготовки распределено таким образом, чтобы текущие темы совпадали с годовым планированием уроков физкультуры, что дополнительно стимулирует учащихся к занятиям и повышению уровня подготовки по тому или иному виду спорта.

Цель: совершенствование всех функций организма, укрепление нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата.

Программа внеурочной деятельности «Быстрее, выше, сильнее» предусматривает проведение занятий в форме теоретических и практических часов, в том числе и в форме соревнований из расчёта 34 часа в год, теоретический минимум изучается в процессе занятий в необходимом объёме. На занятиях сообщаются основные сведения по истории развития различных видов спорта, даются основы техники, тактики, правил игры.

Программа включает в себя межпредметные связи с такими учебными дисциплинами, как физиология, спортивная психология, теория и методика спортивных игр, история. Теоретический и практический материалы программы предусматривают региональную составляющую, что позволяет обучающимся более глубоко изучать особенности различных видов спорта и спортивных игр.

На практических занятиях обучающиеся овладевают техникой и тактикой игры, методикой судейства игр, методикой обучения других правил игры. В ходе занятий углубляются и систематизируются полученные знания, навыки в подборе упражнений, организации групп для товарищеского взаимодействия в ходе игры, совершенствуются физические качества, готовимся к выполнению норм комплекса ГТО.

Также на занятиях внеурочной деятельности проводится контроль и проверка усвоения знаний, а также контроль физического состояния школьников.

Программа предусматривает изучение курса спортивных и подвижных игр по следующим разделам:

1. Влияние спортивных и подвижных игр на ЗОЖ.
2. Основы техники и тактики в спортивных играх.
3. Методика обучения техники игры.
4. Организация и методика проведения занятий по спортивным играм.
5. Судейство в спортивных играх.

Задачи курса:

1. Приобщить учеников к здоровьесберегающим формам досуга.
2. Сформировать у детей интерес к спортивным играм.
3. Создать условия для совершенствования личностных качеств, стрессоустойчивости обучаемых, воспитания силы воли, упорства в достижении поставленной цели, культуры взаимодействия с окружающими.
4. Способствовать повышению физического развития школьников для успешного выполнения норм комплекса ГТО.

Планируемые результаты освоения программы «Быстрее, выше, сильнее».

Обучить ребят основным приемам техники игры в волейбол, баскетбол, пионербол; ознакомить с простейшими тактическими действиями; обучить правилам игры. Научить использовать подвижные игры в занятиях по физической культуре и спорту, в коллективной досуговой деятельности, стремиться к выполнению норм ГТО.

В результате изучения дисциплины обучающие должны:

Знать:

- какое влияние оказывают спортивные и подвижные игры на укрепление здоровья и увеличение работоспособности на основе всестороннего, гармонического развития организма,
- правила игры, основные приемы техники игры в различных видах спорта,
- простейшие индивидуальные, групповые и командные тактические действия,
- историю развития данных видов в России и в мире.

Уметь:

- выполнять основные приемы техники игры и применять их в игре;
- соблюдать на практике правила игры, действовать в соответствии с требованиями судейства в различных видах спорта;
- соблюдать правила взаимодействия в процессе спортивной игры;
- осуществлять рефлекссию в ходе и по окончании игровой деятельности.

Для обучающихся, посещающих курс первый год, ставятся частные задачи: укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности; укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости; обучение технике стоек и перемещений; привитие стойкого интереса к занятиям физической культурой, выполнение нормативных требований по видам подготовки, вопросы закаливания организма. Для школьников второго года обучения кроме оздоровительных задач ставится задача овладения специальными знаниями, навыками, умениями на более высоком уровне.

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

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению является формирование следующих компетенций:

- Определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

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

1. Регулятивные УУД:

- Определять и формулировать цель деятельности на занятиях с помощью учителя.
- Проговаривать последовательность действий на занятии.
- Учить высказывать своё предположение (версию), уметь работать по предложенному учителем плану.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на занятиях.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).
- Уметь организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).

2. Познавательные УУД:

- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

3. Коммуникативные УУД:

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- **Слушать и понимать** речь других.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.
- Привлечение родителей к совместной деятельности.

4. Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание воспитанниками необходимости заботы о своём 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.
- умение систематически наблюдать за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всех его проявлениях.

5. Компетенции, которые должны освоить занимающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности.

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- различать “полезные” и “вредные” продукты;
- использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ;
- определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье;
- находить выход из ситуаций, связанных с вредными привычками;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
- оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, воспитанники будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

Тематический план курса «Быстрее, выше, сильнее» 5- 6 класс

№	Наименование раздела	Наименование вида деятельности.
1.	Баскетбол (14ч)	Вводная беседа о ЗОЖ. Правила техники безопасности. Ведение мяча, ловля мяча, передачи мяча.
2-3		Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.
4.		Передвижение, прыжки, остановка двумя шагами и прыжком повороты с мячом и без мяча, финты, заслоны. Игра стритбол.
5.		Упражнения с мячом по заданию, финты, заслоны, техника игры в защите. Учебная игра.
6-7		Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).
8-9		Броски мяча одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м
10.		Освоение тактики игры: тактика свободного нападения, позиционного нападения(5:0) без изменений позиций игроков. Учебная игра 4х4
11		Нападения быстрым прорывом (1:0) Взаимодействие двух игроков « Отдай мяч и выйди». Учебная игра.
12		Освоение индивидуальной техники защиты: Вырывание и выбивание мяча в игре 1х1.
13		Эстафеты с элементами баскетбола.
14		Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей: Игра по правилам мини- баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1,3:2, 3:3.
15.	Пионербол (5ч)	Передача и ловля мяча двумя руками. Учебная игра.
16.		Передача мяча различными способами, передача с ударом в пол с места, то же - в прыжке с места и с 2-3 шагов разбега.
17.		Прямой нападающий “удар” через сетку с 2-3 шагов разбега двумя руками из-за головы (бросок). Учебная игра.
18-		Подача броском одной рукой (сверху или снизу). Учебная игра.
19.		Учебная игра в пионербол
20.	Волейбол (11ч)	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др). Комбинации из

		освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).
21. 22		Передача мяча двумя руками сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передача мяча над собой. То же через сетку. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч»
23		Развитие координационных способностей. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.
24		, Эстафеты, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.
25		Прием мяча снизу двумя руками над собой и после перемещения вперед в парах, через зону, сетку-бкл.
26		Освоение техники нижней прямой подачи с расстояния 3 – 6 м от сетки, то же через сетку.
27		Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.
28		Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)- 5кл, с изменением позиций -бкл.
29		Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, сочетания приемов).
30		Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр. Игра по упрощенным правилам.
31	ГТО (4)	Скоростно-силовая подготовка, общефизическая подготовка
32		Развитие выносливости
33		Развитие гибкости
34		Дополнительные виды испытаний
Всего	34	

Тематический план курса «Быстрее, выше, сильнее » 7 класс.

№	Наименование раздела	Наименование вида деятельности.
1.	Баскетбол (14ч)	Вводная беседа о ЗОЖ. Правила техники безопасности. Ведение мяча, ловля мяча, передачи мяча.
2-3		Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника. Дальнейшее обучение технике движений.
4.		Передвижение, прыжки, остановки, повороты с мячом, финты, заслоны. Игра «10 передач». Дальнейшее обучение технике движений.

5.		Упражнения с мячом по заданию, финты, заслоны, техника игры в защите. Учебная игра.
6-7		Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра в стритбол.
8-9		Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, ловли, в прыжке) с пассивным сопротивлением защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м
10.		Освоение тактики игры: тактика свободного нападения, позиционного нападения(5:0) с изменением позиций, нападения быстрым прорывом (2:1)
11		Нападения быстрым прорывом (2:1),(3:2), (4:4)
12		Освоение индивидуальной техники защиты: перехват мяча.
13		Эстафеты с элементами баскетбола.
14		Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по правилам мини- баскетбола. Дальнейшее обучение техники движений
15.	Пионербол (5ч)	Передача и ловля мяча двумя руками. Учебная игра.
16.		Передача мяча различными способами, передача с ударом в пол с места, то же - в прыжке с места и с 2-3 шагов разбега.
17.		Прямой нападающий “удар” через сетку с места и с 2-3 шагов разбега двумя руками из-за головы (бросок). Учебная игра.
18-		Подача броском одной рукой (сверху или снизу). Учебная игра.
19.		Учебная игра в пионербол
20.	Волейбол (11ч)	Стойки с перемещениями и исходными положениями, техника передачи мяча снизу - сверху в парах.
21.		Передача мяча двумя руками сверху после перемещения. Подвижная игра «Спираль».
22.		Верхняя и нижняя передача мяча в парах, эстафета с элементами волейбола (верхней и нижней передачами мяча).
23- 24		Верхняя и нижняя передачи мяча на точность после перемещения. Учебная игра в пионербол.
25		Отбивание мяча кулаком через сетку, тактика верхней и нижней передачи мяча. Подвижная игра «Охотники и утки».
26- 27		Нижняя прямая подача, передача мяча в зонах 6,3,4 и 6,3,2. Учебная игра по упрощенным правилам.
28.		Прием мяча снизу, сочетание первой и второй передачи мяча. Учебная игра с заданием.

29.		Передача мяча сверху и снизу в сочетании с перемещениями, прием мяча снизу, техника прямой нижней подачи. Пионербол с элементами волейбола.
30.		Групповые упражнения в приеме мяча снизу от нижней подачи, групповые упражнения в передаче, эстафеты с элементами волейбола.
31	ГТО (4)	Скоростно-силовая подготовка СФП, ОФП.
32		Развитие выносливости
33		Развитие гибкости
34		Дополнительные виды испытаний
Всего	34	

Тематический план курса «Быстрее, выше, сильнее», 8 класс

№	Наименование раздела	Наименование вида деятельности
1		Вводная беседа о ЗОЖ посредством спортивных игр. Эстафеты с б/мячом.
2	Баскетбол(16ч)	Т.Б.Перемещения приставным шагом в стойке по периметру. Игра «10 передач».
3		Перемещения в защитной стойке, повороты с мячом. Игровое упражнение 1x1.
4		Броски одной рукой от плеча с места со средней дистанции.
5		Броски одной от плеча с места и в движении. Учебная игра 4x4.
6		Остановка «прыжком» в движении без мяча и с мячом после ведения. Учебная игра 4x4
7-8		Штрафной бросок и ведение мяча в низкой и высокой стойке. Броски по кольцу с двух шагов после ведения и передачи с сопротивлением. Правила игры
9-10		Броски по кольцу с двух шагов с сопротивлением противника. Игровое упражнение 1x1. Учебная игра 3x3 на одно кольцо.
11		Ведение мяча на месте с двумя мячами и в движении с пассивной защитой.
12		Бросок одной рукой в движении с пассивной защитой.
13		Ведение мяча с изменением направления движения.
14		Броски мяча со средней дистанции.
15		Ведение правой и левой рукой. Броски мяча изученными способами.
16		Игра 2x2;3x3. Учебная игра «Челнок».

17	Волейбол(13)	Техника приема и передачи мяча в парах сверху двумя руками, правила спортивной игры «Волейбол»
18		Перемещения и стойки. Техника приема и передачи мяча в парах сверху двумя руками в прыжке и назад;
19		Сочетания способов перемещения. Игра в парах через сетку.
20-21		Прием мяча двумя руками сверху, снизу. Учебная игра в волейбол.
22		Нижняя прямая подача.
23-24		Передача двумя руками снизу, сверху, в парах через сетку.
25		Выбор места для второй передачи.
26		Выбор места для приема мяча.
27		Взаимодействие игроков на площадке.
28-29		Верхняя и нижняя передача мяча в парах, эстафета с элементами волейбола (верхней и нижней передачами мяча).
30-31	ГТО(5)	Скоростно-силовая подготовка
32-33		Развитие выносливости
34		Дополнительные виды испытаний
Всего	34	

Тематический план курса «Быстрее, выше, сильнее», 9класс

№	Наименование раздела	Наименование вида деятельности
1		Вводная беседа о ЗОЖ посредством спортивных игр. Учебная игра.
2	Баскетбол(16ч)	Т.Б. Дальнейшее закрепление техники перемещения приставным шагом в стойке
3		Перемещения в защитной стойке, повороты с мячом (укрывание мяча) (3)
4		Броски одной рукой от плеча с места в прыжке
5		Броски одной рукой от плеча, после остановки «прыжком»
6		Броски мяча после двух передач в игре 1х1 на одно кольцо.
7-8		Штрафной бросок (С).Игра «Тридцать три» Учебная игра 4х4.
9-10		Ведение мяча на месте и в движении с сопротивлением противника. Игра 4х4
11		Техника вырывания, выбивания мяча. Перехват мяча во время ведения, передачи.
12		Бросок одной рукой в движении с сопротивлением противника

13		Ведение мяча с изменением направления движения.
14		Броски мяча со средней дистанции. Учебная игра «Челнок».
15		Ведение правой и левой рукой на скорости с сопротивлением противника
16		Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4 (на одно кольцо, на два кольца) Учебная игра.
17	Волейбол(11)	Техника приема и передачи мяча в парах сверху двумя руками, правила спортивной игры «Волейбол».
18		Перемещения и стойки. Техника приема и передачи мяча в парах сверху двумя руками в прыжке и назад;
19		Сочетания способов перемещения. Игра в парах через сетку.
20-21		Прием мяча двумя руками сверху, снизу, прием мяча отраженного сеткой.
22		Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки
23-24		Передача двумя руками снизу, сверху, в парах. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.
25		Прямой нападающий удар при встречных передачах
26		Выбор места для приема мяча.
27		Взаимодействие игроков на площадке.
28-29	ГТО (7)	Развитие гибкости, силовая подготовка
30-31		Скоростно-силовая подготовка
32-33		Развитие выносливости
34		Дополнительные виды испытаний
Всего	34	

Содержание программы внеурочной деятельности:

	Название раздела	Основные теоретические понятия	Содержание деятельности	Оборудование, оснащённость	Место проведения
.	Баскетбол.	История возникновения игры. Правила игры. Организация и проведения соревнований. Инструктаж по Т.Б. на	ОФП, СФП, перемещения, остановки, повороты; Бег с изменением направления и скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от плеча в парах, в тройках на месте и в движении; Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с близкого расстояния (со	Баскетбольные мячи, гимнастические скамейки, скакалки, свисток.	Спортзал и спортплощадка

		занятиях б/б.	средней дистанции)после остановки и ведения; Ведение мяча с изменением направления после ловли в движении и ведение мяча с ускорением; Сочетание изученных приёмов и применение их в игре 1x2, 2x2, 2x3, 3x3; Индивидуальные действия в нападении и защите, выбивание и вырывание мяча, держание игрока без мяча и с мячом. Перехват мяча Сочетание изученных приёмов и применение их в игре.	Волейбольные мячи, гимнастические скакалки, свисток.	
	Пионербол	История возникновения игры. Правила игры; Организация и проведения соревнований Инструктаж по Т.Б. на занятиях пионербола.	ОФП, СФП; Обучение техники нападения; Подводящие и подготовительные упражнения; Техника защиты; игровые упражнения с включением основных приёмов игры в нападении и защите; Учебная игра.	Волейбольные, набивные мячи, гимнастические скакалки.	Спортзал и спортплощадка
	Волейбол	История возникновения игры; Правила игры. Организация проведения соревнований.Инструктаж по Т.Б. на занятиях волейболом.	ОФП, СФП; Обучение техники нападения: - стойки, перемещения; -передача мяча сверху двумя руками стоя лицом, спиной в направлении передачи;- подача мяча(нижняя и верхняя); -нападающий удар. Подводящие и подготовительные упражнения. Техника защиты:-стойки, перемещения;-прием мяча снизу; Нападающий удар.Блокирование. Игровые упражнения с включением основных приёмов игры в нападении и защите. Учебная игра.	Волейбольныеи набивные мячи, гимнастические скакалки, свисток, ориентиры	Спортзал и спортплощадка

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». Игроки 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. **«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.

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

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

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

11. Игра «Выбивалы» Цель: перемещение по площадке и выбор места.

Инвентарь и оборудование: волейбольный мяч.

Подготовка: группа делится на 3 равных команды. Первая группа на одной стороне зала, вторая на другой стороне зала, и третья группа в середине зала. Дается время 3 мин. Описание игры: за данное время выбить мячом как можно больше игроков. Правила игры: игрок, которого коснулся мяч, выходит из игры.

12. Эстафета «Забрось мяч в кольцо» Цель: совершенствование техники ведения мяча и броска мяча в корзину. Инвентарь и оборудование: баскетбольные мячи. Подготовка: играющие делятся на две команды и выстраиваются в центре зала параллельно, каждая команда лицом к кольцу.

Описание игры: по сигналу игроки разных команд добегают каждый к своему кольцу, стараясь забросить мяч в кольцо и возвращаются в свою команду. Передают мяч следующему игроку, а сами встают в конец колонны.

Правила игры: играют до тех пор, пока все игроки не выполнят задание. Выигрывает команда, у которой больше попаданий в кольцо.

13. «Охотники и утки» Цель: развитие точности движений, ловкости и быстроты реакции. Количество игроков — 10—20. Инвентарь: баскетбольные мячи. Инструкция. Играющие делятся на две команды — «охотников» и «уток». «Охотники» становятся по кругу за чертой, а «утки» произвольно располагаются внутри круга. По сигналу «охотники» стараются запятнать «уток» мячом. Они, бегая и прыгая внутри круга, увертываются от мяча. «Подстреленная утка» выходит из игры. Игра продолжается до тех пор, пока не будут «убиты» все «утки». Затем команды меняются ролями. Выигрывает команда «охотников», которая быстрее запятнала всех «уток».

Методические указания. Игра большой интенсивности. Необходимо следить за тем, чтобы игроки не переутомились.

14. «Живая корзина» Цель: развитие точности и улучшение координации движений. Количество игроков — 5—6. Инвентарь: баскетбольные мячи, табуретка. Инструкция. Если нет баскетбольных щитов, то игра может проходить по упрощенным правилам. Площадка размечается условно, вместо щита и баскетбольной корзины на возвышении (табуретке) стоит игрок. Его задача заключается в том, чтобы, не сходя с места, поймать брошенный ему мяч. Игра ведется по упрощенным правилам баскетбола (без аутов). Продолжительность игры — два тайма по 5 минут.

15. "Часовые и разведчики" Подготовка. Играющие делятся на две команды - "разведчиков" и "часовых" - и выстраиваются вдоль двух противоположных сторон площадки на расстоянии 18-20 м одна от другой. В трёх шагах перед шеренгами проводится линия, а в середине в очерченный кружок кладётся волейбольный мяч.

Содержание игры. Игроки в командах рассчитываются по порядку номеров. Задача команды "разведчиков" - унести мяч за свою линию, задача игроков другой команды - воспрепятствовать этому. Учитель громко называет номер, и игроки, стоящие напротив (имеющие этот номер), подбегают к мячу. Если "часовой" зазевался, "разведчик" хватается мяч и убегает с ним в свой дом, а "часовой" идёт в плен, становится за спиной "разведчика". Если же оба игрока одновременно выбегают на середину, то задача "разведчика" заключается в том, чтобы, выполнив ряд отвлекающих упражнений (движения руками, прыжки на месте и с поворотом, выпады и т.п.), отвлечь внимание "часового" (он повторяет вслед за "разведчиком" эти движения) и унести мяч. Если "разведчик" схватил мяч, но "часовой" настиг его и осалил рукой, пленным становится "разведчик", в противном случае он выигрывает поединок. Игра продолжается до тех пор, пока все номера не примут участия в игре. Пленные подсчитываются и отпускаются в свои команды. Игра повторяется, игроки при этом меняются ролями. Побеждает та команда, которая сумела взять больше пленников.

Правила игры: 1. "Часовой" обязан повторить все движения "разведчика", иначе он проигрывает. 2. Преследовать убегающего игрока можно только до черты его дома. 3. Игрок, уронивший мяч, считается пойманным. 4. Каждый раз мяч ставит на место "разведчик".

16.«Играй, играй мяч не теряй». Задачи. Учить детей слушать сигнал, дать им почувствовать физические качества мяча, формировать умения управлять мячом и играть с ним не мешая товарищу, находить свободное место на площадке.

Описание игры. Все дети располагаются на площадке и каждый играет с мячом по своему усмотрению. После сигнала воспитателя все должны как можно быстрее поднять мяч вверх. Опоздавшие получают штрафное очко. Игра повторяется.

Варианты. После сигнала воспитателя все игроки должны правильно держать мяч или принять стойку баскетболиста.

Методические указания. Перед игрой воспитатель называет движение с мячом, которые дети могут выполнять.

Игры с передачей, ловлей мяча

17. «10 передач». Задачи. Учить детей передавать-ловить мяч, развивать умения согласовывать действия с товарищами, воспитывать стремление помочь товарищу правильно выполнять движения.

Описание игры. Дети становятся парами на расстоянии 1,5-2 метра друг от друга. У каждой пары мяч. По сигналу дети начинают передавать мяч друг другу заданным способом, стараясь не уронить его на землю. Побеждает пара, быстрее сделавшая 10 передач без падения мяча.

Методические указания. Обращать внимание детей на то, что мяч необходимо ловить, не касаясь им груди, а бросать его партнеру на уровне груди.

18. «Обгони мяч». Задачи. Учить передавать, ловить мяч, воспитывать ответственность перед командой.

Описание игры. Играют 2 или 4 команды. Игроки каждой команды становятся по кругу и выбирают водящих, которые имеют мяч. После сигнала воспитателя водящие отдают мяч игроку, стоящему справа от них, а сами бегут влево, оббегают круг и становятся на свое место.

Игроки получившие мяч передают следующим справа и т. д. Когда первый возвращается на свое место, бежит следующий игрок. Игра продолжается до тех пор, пока все не обегут круг, а мяч не возвратится к водящему. Выигрывает команда, быстрее закончившая игру.

Игры для обучения ведению мяча.

20. «Ловец с мячом». Задачи. Учить детей вести мяч в правильной стойке правой и левой рукой бегом, меняя направление и скорость передвижения, воспитывать честность и справедливость.

Описание игры. Дети с мячами свободно передвигаются по площадке, один из них водящий. Его цель, ведя мяч, задеть рукой кого-либо. Если ему это удастся, то тот кого он задел становится водящим, а водящий игроком.

Методические указания. Вначале роль водящего выполняет воспитатель, а в дальнейшем – ребенок, свободно управляющий мячом.

Игры с бросками мяча в корзину.

21. «Пять бросков». Задачи. Учить детей бросать мяч в корзину, развивать меткость, точность движений, воспитывать честность и справедливость.

Описание игры. Дети располагаются на расстоянии 1,5-2 метра от корзины. По сигналу воспитателя все дети бросают мячи в корзину. Побеждает тот, кто быстрее попадет 5 раз в корзину, указанным способом.

Методическое обеспечение

Методика работы с детьми строится в направлении лично-ориентированного взаимодействия с ребёнком, делается акцент на самостоятельную и поисковую активность самих детей, побуждая их к творческому отношению при выполнении заданий.

Организация учебных занятий предполагает, что любое занятие для детей должно стать радостью, открывающим каждому ребёнку его собственную индивидуальность и резервные возможности организма, которые обеспечивают повышение уровней работоспособности и адаптивности.

Занятия проводятся в школьном спортивном зале, на школьном стадионе, на игровых площадках. Для реализации программы используются спортивные сооружения и спортивный инвентарь.

