

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Нижнепыхтинская основная общеобразовательная школа»**

РАССМОТРЕНО

на заседании педагогического совета  
Протокол № 1 от «20» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказ № 146 «26» августа 2024 г.  
Директор школы \_\_\_\_\_ Т.Л. Семенова

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
спортивно-оздоровительной направленности  
«СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»**

Возраст учащихся 10-15 лет  
Срок реализации: 1 год  
Автор-составитель:  
педагог дополнительного образования  
Осипова Елена Васильевна

Нижняя Пыхта, 2024 год

## 1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «**Спортивные игры**» физкультурно - спортивной направленности, составлена в соответствии с нормами, установленными следующей законодательной базой:

- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Устав МБОУ «Нижнепыхтинская ООШ»;
- Положение о дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программах МБОУ «Нижнепыхтинская ООШ».

Данная программа разработана для реализации в основной школе. 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 и районных соревнованиях.

**Направленность программы:** физкультурноспортивная

**Уровень усвоения программы:** базовый

**Актуальность программы:** Современное состояние общества, темпы его развития предъявляют высокие требования к человеку и его здоровью. Человек вынужден строить свою деятельность в непростых условиях, которые можно охарактеризовать рядом неблагоприятных факторов. Неудовлетворительное состояние окружающей среды, жизнь в условиях постоянного психологического стресса, недостаток в активной двигательной деятельности, приводящий к снижению защитных функций организма, распространение вредных привычек, изменение направления социально – экономического развития государства, ситуация социальной нестабильности.

Работа секции предусматривает: содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовке и укреплению здоровья учащихся; привитие потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Для учащихся посещающих секцию 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, закаливание организма.

**Новизна программы:** программа состоит из нескольких модулей, которые повторяют общеобразовательную программу по физической культуре, но при этом позволяют более углубленно освоить виды спорта, включенные в нее и повысить свою общефизическую подготовленность. Упражнения, включенные в программу, способствуют подготовке к сдаче норм ВФСК ГТО.

**Педагогическая целесообразность** программы объясняется тем, что в современной социально-экономической ситуации эффективность системы дополнительного образования особенно актуальна, так как именно этот вид образования ориентирован на свободный выбор ребенка интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни, становлении познавательной мотивации и способностей. Программа разработана для желающих заниматься в секции на основе современных научных данных и практического опыта тренеров и является отображением

единства теории и практики. А также на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе.

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.

**Отличительная особенность:** программа дополнена с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Программой осуществляется ознакомление с волейболом, баскетболом, футболом и настольным теннисом. Включено большое количество подвижных игр, что позволяет часть занятий проводить на улице. В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики спортивных игр, легкой атлетики, гимнастики и развитию физических способностей. Занятия по программе дают возможность во внеурочное время углубленно заниматься:

- видами спорта, которые учащиеся осваивают в ограниченном по времени уроке физической культуры;
- учащимся, которые не могут освоить объём двигательных навыков на уроке физической культуры;
- подросткам, у которых наблюдается гиперактивность и проблема организации своего времени.

**Адресат программы:** возраст участников –10-15 лет

### **Объём и срок освоения программы**

Программа кружка рассчитана на 1 год 68 часов:

*1 год - 68 ч (2 занятия в неделю)*

**Форма обучения:** очная. Программа предусматривает 2 вида занятий: теоретические и практические.

**Состав группы.** Обучение проводится в группе постоянного состава, сформированной в объединение из учащихся разного возраста. Наполняемость группы – 15 человек. Любой ученик имеет право быть зачисленным в состав учебной группы прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям. Набор в группу проводится независимо от уровня подготовки и пола учащегося.

**Режим занятий** Занятия проводятся во внеурочное время, два раза в неделю. Продолжительность занятий – 1 академический час.

**Условия реализации программы.** Образовательный процесс по программе дополнительного образования осуществляется в очной форме через учебное занятие.

**Методы обучения и воспитания.** Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт. Полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных. Теория проходит в процессе учебно-тренировочных занятий, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей. Для повышения интереса к игровым видам спорта и более успешного решения образовательных, воспитательных и

оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

**Словесные методы** создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

**Наглядные методы:** применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

**Практические методы:**

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- метод круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

**Формы организации образовательного процесса.** Содержание программы предполагает большой спектр возможностей в формах организации образовательного процесса: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

**Форма организации учебных занятий:**

<b>Формы проведения занятий и виды деятельности</b>	
Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки: техники, тактики или общефизической подготовке.
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двухсторонней игре по упрощённым правилам, с соблюдением основных правил.
Контрольные занятия	Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий)

## **Цели и задачи программы**

**Цель программы:** формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.

Цель конкретизирована следующими **задачами:**

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

**Планируемые результаты:**

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

В ходе реализации программы **учащиеся должны знать:**

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

**должны уметь:**

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую доврачебную помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

**Обучающиеся смогут получить знания:**

- значение спортивных игр в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми;
- названия разучиваемых технических приёмов игр и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по спортивным играм;

- жесты судьи спортивных игр;
  - игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр;
- могут научиться:**
- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спортивными играми;
  - выполнять технические приёмы и тактические действия;
  - контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях спортивными играми;
  - играть в спортивные игры с соблюдением основных правил;
  - демонстрировать жесты судьи спортивных игр;
  - проводить судейство спортивных игр.

## 2. Содержание программы

### Учебный план

№ п/п	Раздел	Всего часов	В том числе:		Формы контроля
			теория	практика	
1	Баскетбол	16	1	15	Наблюдение, контрольная игра
2	Волейбол	16	1	15	Наблюдение, контрольная игра
3	Настольный теннис	16	1	15	Наблюдение, контрольная игра
4	Футбол	16	1	15	Наблюдение, контрольная игра
5	Аттестация	4		4	Игра-соревнование
	<b>Итого:</b>	<b>68</b>	<b>4</b>	<b>64</b>	

### Учебно-тематический план

№	Наименование темы	Кол-во часов		
		всего	теория	практика
<b>1</b>	<b>БАСКЕТБОЛ</b>	<b>16</b>	<b>1</b>	<b>15</b>
<b>1.1</b>	Техника безопасности. Правила игры. Правила игры мини-баскетбола, судейская жестикуляция и терминология.	1	1	
<b>1.2</b>	Техника передвижения. Повороты и остановки в движении. Сочетание способов передвижений.	3		3
<b>1.3</b>	Ловля и передачи мяча двумя руками.	3		3
<b>1.4</b>	Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости ведения.	3		3
<b>1.5</b>	Броски мяча двумя руками с места. Штрафной бросок. Бросок одной рукой.	3		3
<b>1.6</b>	Учебная игра	3		3
	<b>ВОЛЕЙБОЛ</b>	<b>16</b>	<b>1</b>	<b>15</b>
<b>1.</b>	Техника безопасности. Правила игры. Правила судейства соревнований по волейболу	1	1	
<b>2.</b>	Действия без мяча. Перемещения и стойки игроков.	1		1
<b>3.</b>	Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Встречная передача.	3		3

4.	Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, подача сверху.	3		3
5.	Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Блокирование.	3		3
6.	Командные действия. Прием подач.	2		2
7.	Учебная игра	3		3
<b>НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС</b>		<b>16</b>	<b>1</b>	<b>15</b>
1.	Техника безопасности. Правила игры. Основные сведения о технике игры, о её значении для роста спортивного мастерства	1	1	
2.	Правильная хватка ракетки, способы игры. Техника перемещений.	4		4
2	Основы техники и тактики игры. Тренировка упражнений с мячом и ракеткой. Изучение подач.	4		4
3	Техника ударов «накат» справа и слева.	3		3
4.	Учебная игра	4		4
<b>ФУТБОЛ</b>		<b>16</b>	<b>1</b>	<b>15</b>
1.	Техника безопасности. Правила игры. Площадка для игры в футбол, её устройство, разметка.	1	1	
2.	Техника передвижения. Удары по мячу.	2		2
3.	Ведение мяча. Остановка мяча. Обманные движения.	2		2
4.	Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря.	2		2
5.	Тактика игры в футбол. Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча, с мячом.	3		3
6.	Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря.	3		3
7.	Учебная игра	3		3
<b>ИТОГО:</b>		<b>68</b>	<b>4</b>	<b>64</b>

#### **Общая физическая подготовка:**

- Строевые упражнения
- Упражнения для рук плечевого пояса
- Упражнения для ног
- Упражнения для шеи и туловища
- Упражнения для всех групп мышц
- Упражнения для развития быстроты
- Упражнения для развития ловкости
- Упражнения для развития гибкости
- Упражнения для развития прыгучести.

#### **1. Общие основы баскетбола:**

- История возникновения баскетбола в России. Правила игры. Состав команды, форма игроков.
- Влияние физических упражнений на организм человека.
- Необходимость разминки в занятиях спортом.
- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях баскетболом.
- Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.
- Правила игры мини-баскетбола, судейская жестикуляция и терминология.

#### **Специальная физическая подготовка:**

- Упражнения для развития быстроты: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 20м. (из различных исходных положений) лицом, боком, спиной вперед.
- Бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении.
- Бег за лидером со сменой направления (зигзагом, лицом, спиной вперед, челноком, с поворотом).
- Упражнения для развития специальной прыгучести: многократные прыжки с ноги на ногу, выпрыгивания вверх с доставанием ориентира, прыжки на одной ноге и толчком двух ног (вперед, вверх, в стороны).
- Прыжки с подтягиванием бедра толчковой ноги.
- Упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам.
- Упражнения для развития чувства мяча. Жонглирование одним, двумя мячами.
- Подбрасывания и ловля на месте, в движении, бегом.

#### **Техническая подготовка:**

- Обучение передвижению в стойке баскетболиста.
- Обучение технике остановок прыжком и двумя шагами.
- Обучение прыжку толчком двух ног и одной ноги.
- Повороты вперед и назад.
- Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке при встречном и параллельном движении.
- Передача мяча двумя от груди на месте, в движении, в стену, парами, при встречном и параллельном движении.
- Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления, скорости, высоты отскока.
- Броски в кольцо двумя руками от груди с места, слева, справа, с отскоком от щита, в движении.
- Броски в кольцо одной рукой от плеча на месте слева, справа, с середины, без отскока и с отскоком от щита.
- Обучение технике двух шагов с места, в движении.
- Броски двумя руками от груди с двух шагов.

#### **Тактическая подготовка:**

##### **Нападение**

- Выход для получения мяча на свободное место.
- Обманный выход для отвлечения защитника.
- Розыгрыш мяча короткими передачами.
- Атака кольца.
- «Передай мяч и выходи».
- Наведение своего защитника на партнера.

##### **Защита**

- Противодействие получению мяча.
- Противодействие выходу на свободное место.
- Противодействие розыгрышу мяча.
- Противодействие атаке кольца.
- Подстраховка.
- Система личной защиты.

##### **Игровая подготовка:**

- Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке 2х2, 3х3, 4х4, 5х5 мини-баскетбола.
- Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола.

## **2. Общие основы волейбола:**

- Развитие волейбола в России и за рубежом.



- Физическая подготовка волейболиста.
- Техническая подготовка волейболиста.
- Тактическая подготовка волейболиста.
- Психологическая подготовка волейболиста.
- Организация и проведение соревнований по волейболу.
- Правила судейства соревнований по волейболу.

#### **Техническая подготовка:**

- Стойка волейболиста, её разновидности.
- Перемещения:  
приставными шагами вправо, влево, вперед, назад;  
двойной шаг;  
остановки.
- Поддача мяча: прямая верхняя, прямая нижняя, боковая.
- Передача мяча:
  - верхняя и нижняя передача двумя руками
  - передача мяча над собой
  - движения по кругу вправо и влево
  - встречная передача в колоннах
  - в парах с продвижением
  - из одной зоны в другую
  - в парах и колоннах через сетку
- Нападающий удар:
  - прямой удар, разбег и прыжок с выносом рук, ударное движение и приземление.
- Блокирование:
  - одиночное
  - имитация блокирования
  - блокирование нападающего удара (на пониженной и нормальной сетках).

#### **Тактическая подготовка:**

- подача мяча на слабо играющего и в незащищенную зону площадки
- разбег для нападающего удара и передача мяча в прыжке через сетку
- выбор места для приема мяча
- страховка партнера при приеме мяча
- прием мяча снизу у сетки
- одиночное п\блокирование
- игра после блока
- страховка блока

### **3. Общие основы настольного тенниса:**

- История развития настольного тенниса в мире и нашей стране.
- Достижения теннисистов России на мировой арене.
- Количество занимающихся в России.
- Основные сведения о технике игры, о её значении для роста спортивного мастерства.

#### **Техническая подготовка:**

- Исходные положения (стойки)
  - а) правосторонняя
  - б) нейтральная (основная)
  - в) левосторонняя
- Способы передвижений
  - а) бесшажный
  - б) шаги
  - в) прыжки
  - г) рывки

- Способы держания ракетки
- а) вертикальная хватка-«пером»
- б) горизонтальная хватка-«рукопожатие»
- Подачи
- а) по способу расположения игрока
- б) по месту выполнения контакта ракетки с мячом
- Технические приемы нижним вращением
- а) срезка
- б) подрезка
- Технические приемы без вращения мяча
- а) толчок
- б) откидка
- в) подставка
- Технические приемы с верхним вращением
- а) накат
- б) топс- удар

#### **Тактическая подготовка:**

##### **Техника нападения.**

*Техники передвижения.* Бесшажный способ передвижения (без переноса ОЦТ; с незначительным переносом ОЦТ; с полным переносом ОЦТ). Шаги (одношажный, приставной, скрестный). Прыжки (с двух ног, с двух ног на одну, с одной ноги на другую). Рывки (с правой ноги, с левой ноги, с поворотом туловища, с наклоном туловища)

*Техники подачи.* Подброс мяча. Траектория и направление полета мяча. Точки пересечения плоскостей вращения мяча. Прием подач. Формы распознавания подач соперника.

*Игра в нападении.* Накат слева, справа.

##### **Техника защиты.**

*Техники передвижения.* Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите. Срезка, подрезка.

##### **Игровая подготовка:**

Эстафеты с элементами настольного тенниса (на развитие):

- скоростно-силовых качеств, быстроты действий, общей выносливости, гибкости, ловкости
- Игровые спарринги:
- 1 x 1, 1 x 2, 2 x 2

#### **4.Общие основы футбола:**

- Краткая характеристика футбола как средства физического воспитания.
- История возникновения футбола и развитие его в России.
- Значение правильного режима дня юного спортсмена.
- Правила игры в футбол. Роль капитана команды, его права и обязанности.
- Площадка для игры в футбол, её устройство, разметка.
- Подготовка площадки для занятий и соревнований по футболу.

##### **Техническая подготовка:**

Классификация и терминология технических приёмов игры в футбол. Прямой и резаный удар по мячу. Точность удара. Траектория полёта мяча после удара. Анализ выполнения технических приёмов и их применения в конкретных игровых условиях: ударов по мячу внутренней и внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы, ударов серединой лба; остановок мяча подошвой, внутренней стороной стопы и грудью; ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы; обманных движений (ложная и действительная фазы движения); отбор мяча – перехватом, выбиванием мяча, толчком соперника; вбрасывание мяча из положения шага. Анализ выполнения

технических приёмов игры вратаря: ловли, отбивания кулаком, броска мяча рукой; падения перекатом; выбивание мяча с рук.

### **Техника передвижения:**

Бег:

-по прямой, изменяя скорость и направление;

-приставным и скрестным шагом (влево и вправо).

Прыжки вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо.

Остановки во время бега (выпадом и прыжками на ноги).

*Удары по мячу ногой.* Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся навстречу справа или слева мячу; направляя мяч в обратном направлении и стороны. Выполнение ударов после остановки, ведения и рывка, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удары на точность: ноги партнёру, ворота, цель, на ходу двигающемуся партнёру.

*Удары по мячу головой.* Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу: направляя мяч в обратном направлении и в стороны, посылая мяч верхом и вниз, на среднее и короткое расстояние. Удары на точность: в определённую цель на поле, в ворота, партнёру.

*Остановка мяча.* Остановка мяча подошвой и внутренней стороной катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперёд и назад, подготавливая мяч для последующих действий. Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего мяча – на месте, в движении вперёд и назад, опуская мяч в ноги для последующих действий.

*Ведение мяча.* Ведение внешней частью, внутренней частью подъёма и внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочерёдно; по прямой, меняя направления, между стоек и движущихся партнёров; изменяя скорость (выполняя ускорения и рывки), не теряя контроль над мячом.

*Обманные движения (финты).* Обучение финтам: после замедления бега или остановки – неожиданный рывок с мячом (прямо или в сторону): во время ведения внезапная отдача мяча назад откатывая его подошвой партнёру, находящемуся сзади; показать ложный замах ногой для сильного удара по мячу – вместо удара захватить мяч ногой и уйти с ним рывком; имитируя передачу партнёру, находящемуся слева, перенести правую ногу через мяч и, наклонив туловище влево, захватить мяч внешней частью подъёма правой ноги и резко уйти вправо, этот же финт в другую сторону.

*Отбор мяча.* Перехват мяча – быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача мяча. Отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, - выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде.

*Вбрасывание мяча из-за боковой линии.* Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность: под правую и левую ногу партнёру, на ход партнёру.

*Техника игры вратаря.* Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча и в сторону приставным, скрестным шагом и скачками на двух ногах. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка (с места и с разбега). Ловля катящегося и летящего в сторону низкого, на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъём с мячом на ноги после падения.

Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и с разбега).

Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по

выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

### **Тактическая подготовка:**

Понятие о тактике и тактической комбинации. Характеристика игровых действий: вратаря, защитников, полузащитников и нападающих. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Индивидуальные и групповые тактические действия. Командная тактика игры в «малый футбол».

*Упражнения для развития умения «видеть поле».* Выполнение заданий по зрительному сигналу (поднятая вверх или в сторону рука, шаг вправо или влево): во время передвижения шагом или бегом – подпрыгнуть, имитировать удар ногой; во время ведения мяча – повернуться кругом и продолжить ведение или сделать рывок вперёд на 5 м. Несколько игроков на ограниченной площади (центральный круг, штрафная площадь) водят в произвольном направлении свои мячи и одновременно наблюдают за партнёрами, чтобы не столкнуться друг с другом.

**Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча.** Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнёров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

*Индивидуальные действия с мячом.* Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных способов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

*Групповые действия.* Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку». Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча (не менее одной по каждой группе).

**Тактика защиты. Индивидуальные действия.** Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т. е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

*Групповые действия.* Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций.

*Тактика вратаря.* Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнёру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

Учебные и тренировочные игры, применяя в них изученный программный материал.

## Календарный учебный график

1 год

№	месяц	число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля	
<b>1</b>	<b>Баскетбол</b>								
1.1				беседа	1	Техника безопасности. История возникновения игры. Правила игры.	Школа, спортивный зал	анкетирование	
1.2				тренировка	3	Техника передвижения. Повороты и остановки в движении. Сочетание способов передвижений.	Школа, спортивный зал	наблюдение	
1.3				тренировка	3	Ловля и передачи мяча двумя руками.	Школа, спортивный зал	наблюдение	
1.4				тренировка	3	Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости ведения.	Школа, спортивный зал	наблюдение	
1.5				тренировка	3	Броски мяча двумя руками с места. Штрафной бросок. Бросок одной рукой.	Школа, спортивный зал	Наблюдение, контрольное тестирование	
1.6				игра	3	Учебная игра	Школа, спортивный зал	наблюдение	
<b>2</b>	<b>Волейбол</b>								
2.1				беседа	1	Техника безопасности. История возникновения игры. Правила игры.	Школа, спортивный зал		
2.2				тренировка	1	Действия без мяча. Перемещения и стойки	Школа, спортивный зал	наблюдение	

						игроков.		
2. 3				тренировка	3	Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Встречная передача.	Школа, спортивный зал	наблюдение
2. 4				тренировка	3	Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, подача сверху.	Школа, спортивный зал	наблюдение
2. 5				тренировка	3	Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Блокирование.	Школа, спортивный зал	наблюдение
2. 6				тренировка	2	Командные действия. Прием подачи.	Школа, спортивный зал	наблюдение, контрольное тестирование
2. 7				игра	3	Учебная игра	Школа, спортивный зал	наблюдение
<b>3</b>	<b>Настольный теннис</b>							
3. 1				беседа	1	Техника безопасности. История возникновения игры. Правила игры.	Школа, спортивный зал	
3. 2				тренировка	4	Правильная хватка ракетки, способы игры. Техника перемещений.	Школа, спортивный зал	наблюдение
3. 3				тренировка	4	Основы техники и тактики игры. Тренировка упражнений с мячом и ракеткой. Изучение подачи.	Школа, спортивный зал	наблюдение
3. 4				тренировка	3	Техника ударов «накат»	Школа, спортивный зал	наблюдение

						справа и слева.	ый зал	
3. 5				игра	4	Учебная игра	Школа, спортив ый зал	наблюдение
<b>4</b>	<b>Футбол</b>							
4. 1				беседа	1	Техника безопасности. История возникновения игры. Правила игры.	Школа, спортив ый зал	
4. 2				трениров ка	2	Техника передвижения. Удары по мячу.	Школа, спортив ый зал, футбольно е поле	наблюдение
4. 3				трениров ка	2	Ведение мяча. Остановка мяча. Обманные движения.	Школа, спортив ый зал, футбольно е поле	наблюдение
4. 4				трениров ка	2	Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря.	Школа, спортив ый зал, футбольно е поле	наблюдение
4. 5				трениров ка	3	Тактика игры в футбол. Тактика нападения. Индивидуальн ые действия без мяча, с мячом.	Школа, спортив ый зал, футбольно е поле	наблюдение
4. 6				трениров ка	3	Тактика защиты. Индивидуальн ые действия. Групповые действия. Тактика вратаря.	Школа, спортив ый зал, футбольно е поле	наблюдение
4. 7				игра	3	Учебная игра	Школа, спортив ый зал, футбольно е поле	Отчетная игра, соревновани е

### 3. Организационно-педагогические условия

**Кадровое обеспечение.** Реализацию программы дополнительного образования художественной направленности могут осуществлять педагоги дополнительного образования и учителя начальной школы и учителя-предметники образовательного учреждения.

**Санитарно-гигиенические требования.** Теоретические и практические занятия проводятся на базе школы в спортивном зал и на улице. В соответствии с требованиями техники безопасности, пожарной безопасности, санитарными нормами. Помещение хорошо освещается, укомплектовано аптечкой для оказания первой помощи.

#### Материально-техническое обеспечение

№п\п	наименование	количество
1.	Спортивный комплекс (канат, шведская лестница, перекладина)	1
2.	Мат гимнастический	7
3.	Мяч волейбольный	5
4.	Мяч баскетбольный	10
5.	Мяч футбольный	3
6.	Палки гимнастические	10
7.	Обручи	5
8.	Кегли	15
9.	Скакалки	15
10.	Мячи набивные	5
11.	Стол теннисный	1
12.	Ракетки теннисные	6
13.	Сетка волейбольная	1

### 4. Оценка качества освоения программы

- **Входной контроль:** проводится при наборе, на начальном этапе формирования коллектива (в сентябре) или для учащихся, которые желают обучаться по данной программе не сначала учебного года и года обучения. Данный контроль нацелен на изучение: интересов ребенка, его знаний и умений, творческих способностей.
- **Текущий контроль:** проводится в течение учебного года, возможен на каждом занятии, по окончании изучения темы, раздела программы.
- **Итоговый контроль:** проводится в конце обучения по дополнительной общеобразовательной программе, как правило, в апреле-мае. Данный контроль нацелен на проверку освоения программы, учет изменений качеств личности каждого учащегося.

#### Функции контроля учащихся:

- учебная (создание дополнительных условий для обобщения и осмысления учащимися полученных теоретических и практических знаний, умений и навыков);
- воспитательная (стимул к расширению познавательных интересов и потребностей ребенка);



- развивающая (возможность осознания учащимися уровня их актуального развития и определение перспектив);
- коррекционная (возможность для педагога своевременного выявления и корректировки недостатков образовательного процесса);
- социально-психологическая (предоставление возможности каждому ребенку оказаться в «ситуации успеха», возможность предоставления родителям (законным представителям) информации об успеваемости детей).

#### **Формы проведения контроля:**

- игра;
- соревнование;
- контрольное тестирование;
- наблюдение;
- эстафеты

#### **Ожидаемые результаты**

**Основной показатель реализации программы «Спортивные игры»** - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечении каждого года), результаты участия в соревнованиях.

#### **Оздоровительные результаты программы:**

- осознание учащимися 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 учащихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы будет сознательное отношение учащихся к собственному здоровью.

#### **Критерии оценки результативности должны отражать:**

- уровень теоретических знаний
- уровень практической подготовки учащихся
- уровень развития и воспитанности учащихся (культура, аккуратность и ответственность при работе; развитость специальных и коммуникативных способностей и др.).

Вид оценочной системы: зачет, незачет

Способы и формы выявления результатов: игры, соревнования, эстафеты, контрольное тестирование.

Способы и формы фиксации результатов: перечень фото и видео процесса работы, отзывы учащихся и родителей, благодарности, грамоты, дипломы, портфолио.

Способы и формы предъявления результатов: участие в соревнованиях на базе школы и в округе.

## Формы аттестации

Вид аттестации	Время проведения	Цель проведения	Формы контроля
Текущая аттестация	по итогам полугодия	Определение степени усвоения учащимися учебного материала. Определение готовности восприятию нового материала. Повышение ответственности и заинтересованности обучающихся в обучении. Выявление детей, отстающих и опережающих обучение. Подбор наиболее эффективных методов и средств обучения.	Опрос, нормативы по технической и тактической подготовленности. Зачет
Аттестация результатов	В конце учебного года или курса обучения	Определение изменения уровня развития детей, их творческих способностей. Определение результатов обучения. Ориентирование учащихся на дальнейшее (в том числе самостоятельное) обучение. Получение сведений для совершенствования образовательной программы и методов обучения	Опрос, нормативы по технической и тактической подготовленности контрольное занятие, зачет, открытое занятие, тестирование.  Зачет

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: дневник наблюдений, тестирования, протокол соревнований.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: открытое занятие, соревнование.

## Оценочные материалы

В качестве методов диагностики результатов обучения используются опросы, практические задания по пройденным темам.

Контрольные занятия включают в себя:

- задания на проверку усвоения выученного материала, нормативы физической подготовленности и нормативы технической и тактической подготовленности;
- товарищеские встречи и соревнования по спортивным играм.

Также в течение года применяется метод наблюдения, то есть педагог отслеживает наличие отсутствия или наличие прогресса у группы, у каждого обучающегося в отдельности.

**Мониторинг результатов обучения детей  
по дополнительной общеобразовательной программе «Спортивные игры»**

Показатели	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Возможное количество баллов	Формы контроля
<p><b>Предметные результаты</b>  <b>1. Теоретическая подготовка:</b>            1.1 Теоретические знания по основным разделам учебного плана:            - Общий режим дня.            - Основатель игры.            - Влияние физических упражнений на организм занимающихся            - Правила игры            - Характеристика техники игры            - Самоконтроль            1.2. Владение специальной терминологией</p>	<p>Соответствие теоретических знаний обучающегося программным требованиям</p> <p>Осмысленность и правильность использования специальной терминологии</p>	<p>- высокий образовательный результат (полное освоение содержание образования, имеет творческие достижения)            - полное освоение программы, но при выполнении заданий допускаются незначительные ошибки            - не полное освоение программы, допускает существенные ошибки в знаниях предмета и при выполнении практических заданий</p>	<p>оптимальный (отл) 10</p> <p>достаточный (хор) 5</p> <p>недостаточный (уд) 1</p>	<p>опрос Тестирование</p>
<p><b>2. Практическая подготовка ребенка:</b>            2.1. Практические умения и навыки, предусмотренные программой</p> <p>2.2. Владение специальным оборудованием и оснащением.</p>	<p>Соответствие практических умений и навыков обучающегося программным требованиям.</p> <p>Отсутствие затруднений в использовании специального оборудования и оснащения.</p>	<p>Высокий образовательный результат (полное освоение содержание образования, имеет творческие достижения)            - полное освоение программы, но при выполнении заданий допускаются незначительные ошибки            - не полное освоение программы, допускает существенные ошибки в знаниях предмета и при выполнении практических заданий</p>	<p>оптимальный (отл) 10</p> <p>достаточный (хор) 5</p> <p>недостаточный (уд) 1</p>	<p>Наблюдение Тестирование Зачет Контрольные испытания</p>

<p><b>3.Метапредметные результаты</b></p> <p>Регулятивные</p> <p>Коммуникативные</p> <p>Познавательные</p>	<p>Управление своей деятельностью, инициативность,</p> <p>самостоятельность</p> <p>Речевая деятельность, навыки сотрудничества</p> <p>Работа с информацией выполнение логических операций сравнения, анализа, обобщения</p>	<p>Высоко развита способность к самостоятельному усвоению новых знаний и умений. Успешно решает предметные задачи</p> <p>Способен к самостоятельному усвоению новых знаний и умений. Испытывает затруднения при решении предметных задач</p> <p>Не всегда способность к самостоятельному усвоению новых знаний и умений. Испытывает существенные затруднения при решении предметных задач</p>	<p>оптимальный (отл) 10</p> <p>достаточный (хор) 5</p> <p>недостаточный (уд) 1</p>	<p>Наблюдение зачет</p>
<p><b>4. Личностные результаты</b></p> <p>Система ценностных отношений</p> <p>Мотивация</p>	<p>-соблюдении норм и правил поведения, принятых в образовательном учреждении;</p> <p>- прилежание и ответственность за результаты обучения.</p>	<p>-Имеет высокие достижения в личностном развитии. Знает и выполняет основные моральные нормы, понимает их социальную необходимость</p> <p>-Имеет достаточные достижения в личностном развитии. Ориентирован на выполнение норм на основе понимания их социальной необходимости.</p> <p>-Наблюдаются незначительные достижения в личностном развитии. Не всегда выполняет нормы, испытывает затруднения в понимании их социальной необходимости</p>	<p>оптимальный (отл) 10</p> <p>достаточный (хор) 5</p> <p>недостаточный (уд) 1</p>	<p>Наблюдение</p>

## **Методические материалы**

### ***Методы обучения:***

По источнику знаний: словесные, наглядные, практические

По уровню познавательной деятельности: объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, проблемный, частично – поисковый (эвристический), исследовательский

Методы воспитания: убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация.

Формы организации занятий: встреча с интересными людьми, игра, конкурс, мастер-класс, открытое занятие, праздник, представление, соревнование, турнир, экскурсия.

Основной задачей работы является дальнейшая технико-тактическая подготовка юных спортсменов, а также знакомство с игровой специализацией по функциям игроков.

Для успешного выполнения программного материала необходимо сочетать занятия в объединении с самостоятельной работой, которая предлагается обучающимся в виде заданий, разработанных руководителями объединения совместно с обучающимися.

Практические занятия с юными спортсменами различают по направленности: однонаправленные (посвящены одному из видов подготовки: технической, тактической, физической), комбинированные (включают материал 2-3 видов в различных сочетаниях), игровые (игровая тренировка, двухсторонняя игра, игровой фрагмент), контрольные.

В теоретических занятиях используются формы: лекции, беседы, зачеты.

Основной показатель работы в учебно-тренировочной группе – выполнение программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, теоретической подготовленности, физического развития.

## Список литературы.

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011.
2. Зимин А.М. «Первые шаги в баскетболе. Учебное пособие для учащихся и учителей» М.: «Просвещение» 2015г.
3. А.П. Матвеев. Физическая культура. 5-7 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. Физическая культура М.2011г. «Просвещение».
4. Рабочая программа «Физическая культура 5 – 9 классы» Автор :Матвеев А.П.М. “Просвещение”,2012.
5. Теоретико-методические аспекты практики спорта: учебное пособие/ Фискалов В.Д., Черкашин В.П. –М.: Спорт, 2016.- 352 с.
6. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Подвижные игры: учебник/ Луткова Н.В., Макаров Ю.М., Минина Л.Н. – М.: Академия, 2014. – 272с.
7. Физическая культура: Учебник. 7-е издание/ Барчуков И.С. М.: Академия, 2013. – 528с.

## Приложение 1

### Игры на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий

#### **Игры с перемещениями игроков**

**1.«Спиной к финишу».** Игроки построены в одну шеренгу за лицевой линией, спиной к финишу. Интервал между ними 4—5 м. По сигналу игроки бегут 18 м спиной вперёд (до

противоположной лицевой линии). Побеждает игрок, который первым пересечёт линию финиша.

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

### **3.Эстафета «Челночный бег с переносом кубиков».**

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

## **Игры с передачами мяча**

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

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

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

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

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

**6.«Свеча».** В игре принимают участие две и более команды с равным числом игроков. На полу мелом обозначают круг или кладут гимнастический обруч. Команды располагаются в колонны по одному. По сигналу первые игроки команд забегают в круг, выполняют передачу

над собой и выбегают из круга, а их места занимают вторые номера и т. д. Побеждает команда, сделавшая больше передач за определённое время.

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

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

*Варианты*

1. Игроки занимают по кругу различные исходные положения: стоя спиной к центру круга; сидя на полу и др.

2. Игроки передвигаются по кругу ходьбой, медленным бегом, прыжками на обеих ногах, в приседе и т. п.

3. Команды выстраиваются в колонны перед линией старта на одной стороне площадки. На расстоянии 9 м перед ними (в кругах) лежит по волейбольному мячу. Игроки рассчитываются по порядку. Учитель вызывает любой номер, и игрок, чей номер был назван, устремляется к мячу. Берёт его в руки, выполняет передачу партнёру, стоящему во главе колонны, и получает от него обратный пас. Команда, игрок которой быстрее выполнил две передачи, получает 1 очко. Затем вызываются (в любой последовательности) остальные игроки команды. Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков.

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

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

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

**12.Эстафета «Две верхние передачи».** Перед своими командами, которые построены в колонны на расстоянии 3 м за ограничительной линией, стоят капитаны с мячами в руках. По сигналу они выполняют верхнюю передачу над головой, а затем верхнюю передачу направляющему своей колонны. Направляющий повторяет упражнение, возвращая мяч капитану, после чего уходит в конец своей колонны и



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

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

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

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

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

**15.«Приём и передача мяча в движении».** Игроки в двух колоннах по одному выстраиваются за лицевой линией. Первые игроки в колоннах по сигналу учителя перемещаются к сетке, выполняя передачи мяча двумя руками сверху над собой. Дойдя до сетки, бросают в неё мяч и принимают его снизу двумя руками. Возвращаясь к своей колонне, игроки выполняют передачи двумя руками снизу. Затем то же задание выполняют вторые игроки и т. д. За каждое падение мяча на пол команде начисляется штрафное очко. Выигрывает команда, набравшая меньше штрафных очков.

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

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

### **Игры с передачами мяча через сетку**

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

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

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

Игры с подачами мяча

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

**4. «Снайперы».** Команды располагаются в шеренгах на лицевых линиях волейбольной площадки. Игроки обеих команд по очереди выполняют по одной подаче, стараясь попасть в квадраты (гимнастические маты, 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.

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

Правила игры.

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

5. При неудачной подаче противоборствующая команда тоже получает очко.

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

7. При падении мяча на пол после неудачной попытки его поймать очко команде не засчитывается.

8. После приёма или падения мяча команда перекачивает под сеткой мяч второй команде.

9. Игроки подающей команды выполняют по одной подаче строго по очереди.

### **Игры с атакующим ударом**

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

**2. «Дружная команда».** Играют две команды по 3 человека. Одна команда нападает, другая обороняется. Игроки нападающей команды располагаются в зонах 2, 3, 4; блокирующие — по одному в зонах 2, 3, 4, их задача — организация группового блокирования. Нападающая команда выполняет удары из зон 2 и 4. Игрок, выполнивший нападающий удар из зоны 4, переходит в зону 2, и наоборот. После выполнения шести нападающих ударов игроки обеих команд уступают место другим игрокам своих команд и игра продолжается. Игроки, не участвующие в блокировании, собирают мячи и отдают их нападающим.

Если мяч заблокирован и остался на стороне нападающих, то блокирующие получают 2 очка, если мяч перелетел на сторону обороняющейся команды, но коснулся блока, то она получает 1 очко. Нападающий удар, не состоявшийся по вине атакующей команды, засчитывается как выполненный (ошибка в передаче, неготовность нападающего или касание им сетки и др.). После выполнения установленного количества нападающих ударов команды меняются местами и ролями. Побеждает команда, набравшая больше очков.

## **Приложение 2**

### **Анкета в конце курса обучения.**

Ф.И. \_\_\_\_\_ Возраст \_\_\_\_\_

1. Понравились ли Вам занятия?

\_\_\_\_\_

2. Чему Вы научились за это время?

\_\_\_\_\_

3. Что Вам больше всего запомнилось?

\_\_\_\_\_

4. Какие занятия понравились, а какие не понравились?

\_\_\_\_\_

5. Ваши пожелания

\_\_\_\_\_

**Анкета для родителей в конце учебного года.**

**1. Удовлетворены ли Вы деятельностью объединения?**

1. Да.
2. Нет.
3. Затрудняюсь ответить.

**2. Удовлетворены ли Вы качеством предоставляемых дополнительных образовательных услуг Вашему ребенку?**

1. Да.
2. Нет.
3. Затрудняюсь ответить.

**3. Интересно ли Вашему ребенку посещать занятия объединения?**

1. Да.
2. Нет.
3. Затрудняюсь ответить.

**3. Что для Вас является значимым результатом занятий? (возможно несколько ответов).**

- 1.желание ребенка заниматься любимым делом;
- 2.желание развивать способности ребенка;
- 3.желание дать ребенку разностороннее образование;
- 4.желание занять свободное время ребенка;
- 5.желание найти ребенку друзей;
- 6.желание подготовить ребенка к выбору профессии;
- 7.надежда, что занятия во Дворце помогут исправить недостатки ребенка;
- 8.желание дополнить основное образование ребенка.

**5. Оцените уровень интереса Вашего ребенка к объединению которое он посещает (один ответ):**

1. ребенок всегда с удовольствием посещает занятия;
2. временами интерес ребенка к занятиям снижается;
3. часто приходится уговаривать ребенка посещать занятия;
4. иное (напишите) \_\_\_\_\_

**6. Как, по Вашему мнению, влияет посещение ребенком кружка (секции) на его успеваемость в школе? (один ответ).**

1. позитивно влияет (повышает школьную успеваемость);
2. влияет скорее позитивно, чем негативно;
3. никак не влияет;
4. влияет скорее негативно, чем позитивно;

5. негативно влияет (снижает школьную успеваемость);

**8. Какие на Ваш взгляд черты личности развиваются у ребенка, занимающегося по программам дополнительного образования (возможно несколько ответов):**

1. развитие личностных качеств (дисциплина, внимательность, аккуратность и т.п.);
2. приобретение полезных навыков и умений;
3. расширение кругозора, повышение эрудированности;
4. развитие физических качеств (сила, ловкость, координация и т.п.);
5. развитие интеллектуальных способностей (четкость мышления, способность делать выводы и т.п.);
6. развитие навыков общения и самопрезентации;
7. повышение общего культурного уровня (развитие речи, вежливость);
8. повышение интереса к учебной деятельности;
9. иное (напишите) \_\_\_\_\_

**5. Удовлетворены ли Вы режимом работы объединения (дни, время, продолжительность занятий)?**

А. Да

Б. Нет

В. Затрудняюсь ответить.

**6. Какую форму взаимодействия Вы используете при общении с педагогом? А.**

Консультации по телефону, в социальных сетях и при встрече.

Б. Родительское собрание.

В. Совместная деятельность с ребенком и педагогом (участие в мероприятиях).

**7. Что Вы ожидаете от занятий Вашего ребенка в объединении?**

---