


Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Основная школа № 12»  
города Людиново Калужской области

Согласовано  
Заместитель  
директора по УВР

  
\_\_\_\_\_/М.С.Ухина/  
ФИО

« 31 » 08 2018 г

Утверждаю  
Директор школы

  
\_\_\_\_\_/О.С.Безубов/  
ФИО

Приказ № 89  
от « 31 » 08 2018 г

Дополнительная общеобразовательная программа  
физкультурно-спортивного направления  
«Спортивные игры»

Программа для учащихся 7-9 классов

Учитель физической культуры

Школьная С.А

Срок реализации 3 года

2018 год

Программа кружковой деятельности подготовлена в соответствии с требованиями ФГОС ООО и концепцией физического воспитания.

Принимая в расчёт динамику состояния здоровья обучающихся в школе, на заседании педагогического совета принято решение по проектированию комплексной программы кружковой деятельности по спортивно-оздоровительному направлению для обучающихся 7-9 классов.

Программа «Спортивные игры» призвана сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики спортивных игр, развитию физических способностей.

Курс введён в часть учебного плана, формируемого участниками образовательного процесса в рамках спортивно-оздоровительного направления.

Новизна данной программы определена федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования.

Рекомендована учителям физической культуры общеобразовательных учреждений.

## 1. Пояснительная записка

### 1.1. Введение

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

Согласно Базисному учебному плану общеобразовательных учреждений Российской Федерации организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса. Время, отводимое на кружковую деятельность, используется по желанию обучающихся в формах, отличных от урочной системы обучения. В Базисном учебном плане общеобразовательных учреждений Российской Федерации в числе основных направлений кружковой деятельности выделено спортивно - оздоровительное направление.

Программа кружковой деятельности «Спортивные игры» предназначена для физкультурно – спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

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

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

Программа разработана на основе требований к результатам освоения образовательной программы.

Предлагаемая программа по кружковой деятельности «Спортивные игры» содержит:

- пояснительную записку, состоящую из введения, цели и задач программы;



- описание особенностей реализации программы кружковой деятельности: количество часов и место проведения занятий;
- планируемые результаты освоения обучающимися программы кружковой деятельности;
- требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы кружковой деятельности;
- способы проверки результатов;
- материально-техническое обеспечение;
- тематическое планирование, состоящее из учебно-тематического плана и содержания программы по годам обучения;
- список литературы;
- приложений: №1 Диагностика уровня воспитанности,  
№2 Мониторинг личностного развития ребенка в процессе освоения им дополнительной образовательной программы,  
№3 Социометрия,  
№4 Игры на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.

Нормативно-правовой базой программы кружковой деятельности «Спортивные игры» являются:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. ФГОС ООО, утверждённый приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897;
3. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 5 – 9 классы М. «Просвещение», 2010. (Стандарты второго поколения);
4. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).
5. Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.

6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 №189 (в редакции от 29.06.2011) «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно - эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;

7. Приказ Минобрнауки России от 28.12.2010 №2106 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников»;

8. Приказ Минобрнауки России от 04.10.2010 №986 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и учебных помещений»;

9. Основная образовательная программа основного общего образования Учреждения.

В программе отражены основные *принципы* спортивной подготовки воспитанников:

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

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

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



## 1.2. Цель и задачи программы

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

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

**Цель программы кружковой деятельности «Спортивные игры»:** укрепление здоровья, 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 обучающихся;
- популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха;
- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми;
- обучение технике и тактике спортивных игр;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

### **1.3. Особенности реализации программы кружковой деятельности: количество часов и место проведения занятий.**

Программа кружковой деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Спортивные игры» предназначена для обучающихся 7-9 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 2 часов в неделю в каждом из 5-7 классов, всего 68 часов в год.

Принадлежность к кружковой деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по кружковой деятельности проводятся после уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т. е. 45 минут. Реализация данной программы в рамках кружковой деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся.

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

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



## 2. Планируемые результаты освоения обучающимися программы кружковой деятельности

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

*Личностные результаты* обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; *предметные* – через формирование основных элементов научного знания, а *метапредметные* результаты – через универсальные учебные действия (далее УУД).

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

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

### **Метапредметные результаты:**

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



- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

**Виды УУД, формируемые на занятиях кружковой деятельности:**

| Личностные                               | Регулятивные   | Познавательные   | Коммуникативные   |
|--|--|--|---|
| 1.Самоопределение<br>2.Смыслообразование | 1.Соотнесение известного и неизвестного<br>2.Планирование<br>3.Оценка<br>4.Способность к волевому усилию | 1.Формулирование цели<br>2.Выделение необходимой информации<br>3.Структурирование<br>4.Выбор эффективных способов решения учебной задачи<br>5.Рефлексия<br>6.Анализ и синтез<br>7.Сравнение<br>8.Классификации<br>9.Действия постановки и решения проблемы | 1.Строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами<br>2.Постановка вопросов<br>3.Разрешение конфликтов |

***Оздоровительные результаты программы кружковой деятельности:***

- осознание обучающимися 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.

Первостепенным результатом реализации программы кружковой деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

## **2.1. Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы кружковой деятельности**

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

В ходе реализации программы кружковой деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» обучающиеся **должны знать:**

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

**должны уметь:**

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



**2.2.** В ходе реализации программы кружковой деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» 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.

### **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.

### **2.3. Способы проверки результатов**

- зачеты по теоретическим основам знаний (ежегодно);
- диагностика уровня воспитанности (ежегодно) (*Приложение 1*);
- мониторинг личностного развития воспитанников (ежегодно) (*Приложение 2*);
- социометрические исследования (ежегодно) (*Приложение 3*);
- диагностирование уровня физического развития, функциональных возможностей детей (ежегодно);
- тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков (ежегодно);
- анкетирование;
- участие в соревнованиях;
- сохранность контингента;
- анализ уровня заболеваемости воспитанников.

### **3. Материально-техническое обеспечение**

*Оборудование спортзала:*

1. Перекладина гимнастическая (пристеночная).
2. Стенка гимнастическая.
3. Комплект навесного оборудования.

(перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)

4. Мячи: баскетбольные, футбольные, волейбольные.
5. Палка гимнастическая.



6. Скакалка детская.
7. Мат гимнастический.
8. Кегли.
9. Обруч пластиковый детский.
10. Планка для прыжков в высоту.
11. Стойка для прыжков в высоту.
12. Флажки: разметочные с опорой, стартовые.
13. Рулетка измерительная.
14. Щит баскетбольный тренировочный.
15. Сетка для переноса и хранения мячей.
16. Волейбольная сетка универсальная.
17. Сетка волейбольная.
18. Аптечка.
19. Мяч малый (теннисный).
20. Гранаты для метания (500г,700г).

*Учебно-методическое обеспечение:*

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

#### **4. Тематическое планирование.**

Учебно-тематический план на учебный год в 7-9 классах

| №<br>п/п | Спортивные<br>игры | Количество часов |        |          |
|----------|--------------------|------------------|--------|----------|
|          |                    | Всего            | Теория | Практика |
| 1        | Баскетбол          | 24               | 4      | 20       |
| 2        | Волейбол           | 24               | 4      | 20       |
| 3        | Футбол             | 20               | 4      | 16       |
|          | <b>ИТОГО</b>       | 68               | 12     | 56       |

##### **4.1 Тематическое планирование 7 класс**

| № | Тема | Основное содержание занятия | Кол-во |
|---|------|-----------------------------|--------|
|---|------|-----------------------------|--------|

|                              |                                    |   | часов     |
|------------------------------|------------------------------------|---|-----------|
| <b>Баскетбол</b>             |                                    |   | <b>24</b> |
| <i>Технические действия:</i> |                                    |   |           |
| 1                            | Стойки и перемещения баскетболиста | Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя руками и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).    | 4         |
| 2                            | Остановки:                         |   |           |
|                              | «Прыжком»                          |   | 2         |
|                              | «В два шага»                       |   | 2         |
| 3                            | Передачи мяча                      | 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).   | 2         |
| 4                            | Ловля мяча                         |   | 2         |
| 5                            | Ведение мяча                       | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.   | 2         |
| 6                            | Броски в кольцо                    | Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 метра.   | 2         |
| 7                            | Подвижные игры                     | Подвижные игры на базе баскетбола («школа мяча», «гонка мяча», «охотники и утки» и т.п.). Приложение №4.  | 8         |
| <b>Волейбол</b>              |                                    |   | <b>24</b> |
| 1                            | Перемещения                        | Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т.п.). Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, поворот, ускорение). | 4         |



|   |  |  |           |
|---|--|--|-----------|
| 2   | Передача   | Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи двумя руками сверху в парах. Передачи мяча над собой. Тоже через сетку. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола, игра по правилам в пионербол, игровые задания. | 6         |
| 4   | Нижняя прямая подача с середины площадки   | Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки  | 4         |
| 5   | Прием мяча   | Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи.  | 4         |
| 6   | Подвижные игры и эстафеты  | Подвижные игры, эстафеты. Приложение №4.   | 6         |
| <b>Футбол</b>                                   |  |  | <b>20</b> |
| 1   | Стойки и перемещения   | Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).                      | 2         |
| 2   | Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов | Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма, с места, с одного-двух шагов.  | 2         |
| 3   | Удар внутренней стороной стопы по мячу, катящемуся навстречу                     | Вбрасывание из-за «боковой» линии.   | 2         |
| 4   | Передачи мяча  | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Передачи мяча в парах Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка. Игры и игровые задания.   | 6         |
| 5   | Подвижные игры   | Подвижные игры: «Точная передача», «Попади в ворота». Приложение №4.   | 6         |
| <b>Физическая подготовка в процессе занятий</b> |  |  |           |

|  |              |           |
|--|--------------|-----------|
|  | <b>Итого</b> | <b>68</b> |
|--|--------------|-----------|

#### 4.2 Тематическое планирование 8 класс

| №                           | Тема                    |  | Кол-во часов |
|-----------------------------|-------------------------|--|--------------|
| <b>Баскетбол</b>            |                         |  | <b>24</b>    |
| <i>Технические действия</i> |                         |  |              |
| 1                           | Стойки и перемещения    | Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя руками и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение). | 2            |
| 2                           | Остановки баскетболиста |  | 2            |
| 3                           | Передачи мяча           | 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).  | 2            |
| 4                           | Ловля мяча              |  | 2            |
| 5                           | Ведение мяча            | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.  | 2            |
| 6                           | Броски в кольцо         | Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 метра.  | 2            |
| <i>Тактические действия</i> |                         |  |              |
| 7                           | Игра в защите           | Выравнивание и выбивание мяча. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.   | 2            |
| 8                           | Игра в нападении        | Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков   | 2            |



|                 |  |  |           |
|-----------------|--|--|-----------|
|                 |  | «отдай мяч и выйди». Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.  |           |
| 9               | Тестирование   | Тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков.                          | 2         |
| 10              | Игра. Участие в соревнованиях                        | Игра по упрощенным правилам мини- баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Привлечение к участию в соревнованиях.        | 6         |
| <b>Волейбол</b> |  |  | <b>24</b> |
| 1               | Закрепление техники передачи                         | Передачи мяча двумя руками на месте и после перемещения. Передачи двумя руками в парах, тройках. Передачи мяча над собой, через сетку. | 6         |
| 2               | Индивидуальные тактические действия в защите.        | Индивидуальные тактические действия в защите.  | 4         |
| 3               | Верхняя прямая подача                                | Верхняя прямая подача (с расстояния 3-6 метров от сетки, через сетку).   | 4         |
| 4               | Закрепление техники приема мяча с подачи             | Прием мяча. Прием подачи.  | 4         |
| 5               | Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра | Подвижные игры, эстафеты с мячом. Перемещение на площадке. Игры и игровые задания. Учебная игра. Приложение №4.                        | 6         |
| <b>Футбол</b>   |  |  | <b>20</b> |
| 1               | Остановка катящегося мяча.                           | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.  | 4         |
| 2               | Ведение мяча.  | Ведение мяча внешней и внутренней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек.       | 6         |
| 3               | Игра в футбол по упрощенным правилам (мини-футбол)   | Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Игра в мини-футбол.               | 6         |

|   |   |  |           |
|---|---|--|-----------|
| 4 | Подвижные игры                                  | Подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Футбольный бильярд» Приложение №4. | 4         |
|   | <b>Физическая подготовка в процессе занятий</b> |  |           |
|   | <b>Итого</b>                                    |  | <b>68</b> |

#### 4.3 Тематическое планирование 9 класс

| №                           | Тема                    |  | Кол-во часов |
|-----------------------------|-------------------------|--|--------------|
| <b>Баскетбол</b>            |                         |  | <b>24</b>    |
| <i>Технические действия</i> |                         |  |              |
| 1                           | Стойки и перемещения    | Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя руками и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение). | 2            |
| 2                           | Остановки баскетболиста | Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя руками и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение). | 2            |
| 3                           | Передачи мяча           | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника, с пассивным сопротивлением защитника.  | 2            |
| 4                           | Ловля мяча              | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника, с пассивным сопротивлением защитника.  | 2            |
| 5                           | Ведение мяча            | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления и с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой.                                       | 2            |
| 6                           | Броски в кольцо         | Броски одной и двумя руками с места, в движении (после ведения, после ловли) и в прыжке с противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 метра.   | 2            |
| <i>Тактические действия</i> |                         |  |              |
| 7                           |                         | Выравнивание и выбивание мяча.   |              |



|                 |  |   |           |
|-----------------|--|---|-----------|
|                 | Игра в защите  | Перехват мяча. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.  | 2         |
| 8               | Игра в нападении                                     | Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) с изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом(2:1). Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. | 2         |
| 9               | Тестирование   | Тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков.   | 2         |
| 10              | Участие в соревнованиях                              | Игра по правилам баскетбола. Участие в школьных соревнованиях.  | 6         |
| <b>Волейбол</b> |  |   | <b>24</b> |
| 1               | Индивидуальные тактические действия в нападении.     | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Индивидуальные действия игроков в зависимости от позиции игрока на площадке.   | 3         |
| 2               | Индивидуальные тактические действия в защите.        | Индивидуальные действия игроков в зависимости от позиции игрока на площадке. Прием мяча, отраженного сеткой. Одиночное блокирование и страховка.  | 3         |
| 3               | Закрепление техники передачи                         | Передача мяча в двойках, тройках, через сетку, в заданную часть площадки. Комбинации из освоенных элементов.  | 6         |
| 4               | Верхняя прямая подача                                | Верхняя прямая подача   | 2         |
| 5               | Закрепление техники приема мяча с подачи             | Приема мяча с подачи. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, блокирование.   | 4         |
| 6               | Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра | Подвижные игры и эстафеты. Приложение №4. Игры и игровые задания по упрощенным правилам. Взаимодействие игроков на площадке. Игра по правилам.  | 6         |
| <b>Футбол</b>   |  |   | <b>20</b> |
| 1               | Удар по мячу   | Удары по воротам указанными   | 4         |

|   |  |   |           |
|---|--|---|-----------|
|   |  | способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.<br><br>Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 метра, длиной до 7-8 метров) мишень в вертикальную (полоса шириной 2 метра, длиной 5-6 метров) мишень |           |
| 2 | Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов | Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника, с пассивным и активным сопротивлением защитника. ведущей и не ведущей ногой. Ложные движения.  | 6         |
| 3 | Игра по упрощенным правилам.                         | Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.   | 4         |
| 4 | Подвижные игры.                                      | Подвижные игры: «Передал – садись», «Передай мяч головой». Эстафеты. Приложение №4.   | 6         |
|   | <b>Физическая подготовка в процессе занятий</b>      |   |           |
|   | <b>Итого</b>   |   | <b>68</b> |

## 5. Содержание программы

### Первый год обучения

#### *Общая физическая подготовка*

Основная стойка, построение в шеренгу. Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.

Ходьба на носках, пятках, в полу приседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Высокий



старт и бег со старта по команде. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10 метров, бег до 8 минут. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, с места, со скакалкой, с высоты до 40 см, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель. метание на дальность отскока от стены, щита. Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувырки, перекаты, стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах.

### ***Баскетбол***

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

2. *Специальная подготовка.* Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой);

передача мяча (снизу, от груди, от плеча); ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.

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

### ***Волейбол***

1. *Основы знаний.* Волейбол – игра для всех. Основные линии разметки спортивного зала. Положительные и отрицательные черты характера. Здоровое питание. Экологически чистые продукты. Утренняя физическая зарядка.

2. *Специальная подготовка.* Специальная разминка волейболиста. Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча, подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения. Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Подвижные игры: «Брось и попади», «Сумей принять»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Кто лучший?»

### **Футбол**

1. *Основы знаний.* Влияние занятий футболом на организм школьника. Причины переохлаждения и перегревания организма человека. Признаки простудного заболевания.

2. *Специальная подготовка.* Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу. Передачи мяча в парах. Подвижные игры: «Точная передача», «Попади в ворота».

## **Второй год обучения**

### **Общая физическая подготовка**

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

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

### **Баскетбол**

1. *Основы знаний.* Товарищ и друг. В чём сила командной игры. Физические упражнения – путь к здоровью, работоспособности и долголетию.



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

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

### ***Волейбол***

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

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

Подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

### ***Футбол***

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

2. *Специальная подготовка.* Остановка катящегося мяча. Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек. Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Футбольный бильярд».

## **Третий год обучения**

### ***Общая физическая подготовка***

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Бег с ускорением на 30, 40, 50 метров. Бег с высокого старта на 30, 40, 50 метров. Бег с

преодолением препятствий. Челночный бег 3x10 метров, 6x10 метров, бег до 10 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, в длину с места и с разбега, в высоту с разбега, напрыгивание и прыжки в глубину. Метание малого мяча на дальность и в цель. метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг. Силовые упражнения: лазание, подтягивание сериями, переворот в упор. Акробатическая комбинация. Упражнения с гантелями.

**Баскетбол** 1. *Основы знаний.* Антропометрические измерения. Питание и его значение для роста и развития. Что общего в спортивных играх и какие между ними различия? Закаливание организма.

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

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

### **Волейбол**

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

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

### **Футбол**

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



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

## 6. Список литературы

1. Гринлер К. и др. «Физическая подготовка футболистов», М: ПК, 1976.
2. Зимин А.М. «Первые шаги в баскетболе. Учебное пособие для учащихся и учителей» М.: «Просвещение» 1992г.
3. Колос В.М. «Баскетбол: теория и практика» Минск 1989г.
4. Матвеев А.П. «Оценка качества подготовки учеников основной школы по физической культуре М. «Дрофа» 2001 год.
5. Монаков Г.В. «Техническая подготовка футболистов, методика и планирование», М: ФиС, 2000.
6. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011.-77с.: ил.- (Работаем по новым стандартам).
7. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для В67 детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) [Текст].- М.: Советский спорт. 2005.-112с.
8. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект.- 3-е изд.- М.: Просвещение, 2011.-61с.-(Стандарты второго поколения).
9. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева.- Волгоград: Учитель, 2011.- 251с.



Диагностика уровня воспитанности

| Направление                    | Критерии воспитанности  | Параметры оценки воспитанности  | Оценка воспитанности обучающегося |          |       |
|--------------------------------|---|---|-----------------------------------|----------|-------|
|                                |   |   | начало                            | середина | конец |
|                                |   |   | учебного года                     |          |       |
| Профессиональная воспитанность | Этика и эстетика выполнения работы и представления ее результатов                           | Старается полностью завершить каждую работу, использовать необходимые дополнения        |                                   |          |       |
|                                |   | Стремится придать каждой работе гармоничность   |                                   |          |       |
|                                |   | Старается в каждой работе придать содержательную (функциональную направленность)        |                                   |          |       |
| Профессиональная воспитанность | Культура организации своей деятельности   | Правильно и аккуратно организует рабочее место  |                                   |          |       |
|                                |   | Аккуратен в выполнении практической работы  |                                   |          |       |
|                                |   | Четко выполняет каждое задание педагога   |                                   |          |       |
|                                |   | Терпелив и работоспособен   |                                   |          |       |
|                                | Уважительное отношение к профессиональной деятельности других                               | При высказывании критических замечаний в адрес чужой работы старается быть объективным  |                                   |          |       |
|                                |   | Подчеркивает положительное в чужой работе   |                                   |          |       |
|                                |   | Высказывая пожелания, дает конкретные советы по улучшению работы                        |                                   |          |       |
|                                | Адекватность восприятия профессиональной оценки своей деятельности и ее результатов         | Стремится исправить указанные ошибки.   |                                   |          |       |
|                                |   | Прислушивается к советам педагога и сверстников   |                                   |          |       |
|                                |   | Конструктивно воспринимает профессиональные замечания по совершенствованию своей работы |                                   |          |       |
|                                | Знание и выполнение профессионально-этических норм  | Доброжелателен в оценках работы других  |                                   |          |       |
|                                |   | Не дает негативных личностных оценок  |                                   |          |       |
|                                |   | Стремится к помощи в работе другим  |                                   |          |       |
|                                |   | Стремится к профессиональной оценке работы других                                       |                                   |          |       |
|                                |   | Стремится к сохранению и развитию традиций  |                                   |          |       |
| Социальная воспитанность       | Осознание значимости своей деятельности как элемента процесса развития культуры, проявления | Украшает свой внешний вид и быт   |                                   |          |       |
|                                |   | Стремится принести радость другим   |                                   |          |       |
|                                |   | Проявляет творческий подход в работе  |                                   |          |       |

|  |   |  |  |  |
|--|---|--|--|--|
| Коллективная ответственность                                 | Проявляет активность и заинтересованность при участии в массовых мероприятиях учебного характера (конкурсах, итоговых занятиях и др.) |  |  |  |
|  | Предлагает помощь в организации и проведении массовых мероприятиях учебного характера   |  |  |  |
|  | Участвует в выполнении коллективных работ   |  |  |  |
|  | Старается справедливо распределить задания при выполнении коллективных работ  |  |  |  |
| Умение взаимодействовать с другими членами коллектива        | Старается аккуратно выполнить свою часть коллективной работы  |  |  |  |
|  | Неконфликтен  |  |  |  |
|  | Не мешает другим детям на занятии   |  |  |  |
|  | Предлагает свою помощь другим детям   |  |  |  |
| Толерантность  | Не требует излишнего внимания от педагога   |  |  |  |
|  | Не насмехается над недостатками других  |  |  |  |
|  | Не подчеркивает ошибок других   |  |  |  |
| Активность и желание участвовать в делах детского коллектива | Доброжелателен к детям других национальностей   |  |  |  |
|  | Стремится участвовать во внеучебных мероприятиях (праздниках, экскурсиях и др.)   |  |  |  |
|  | Выполнять общественные поручения  |  |  |  |
|  | Проявляет инициативу в организации и проведении массовых форм, инициирует идеи  |  |  |  |
| Стремление к самореализации социально адекватными способами  | Стремится передавать свой интерес к занятиям и опыт другим  |  |  |  |
|  | Стремится к саморазвитию, получению новых знаний, умений и навыков  |  |  |  |
|  | Проявляет удовлетворение своей деятельностью  |  |  |  |
|  | С желанием показывает другим результаты своей работы  |  |  |  |
| Соблюдение нравственно-эстетических норм                     | Соблюдает правила этикета   |  |  |  |
|  | Развита общая культура речи   |  |  |  |
|  | Проявляется общая культура в подходе к своей внешности (аккуратность в одежде, причёске, обуви и т.д.)                                |  |  |  |
|  | Выполняет правила поведения на занятиях объединения   |  |  |  |
| Итого баллов:  |   |  |  |  |

**Система оценок названных поведенческих проявлений:**

0 баллов – не проявляется

1 балл – слабо проявляется

2 балла – проявляется на среднем уровне

3 балла – высокий уровень проявления



**Мониторинг личностного развития ребенка  
в процессе освоения им дополнительной образовательной программы**

| Показатели (оцениваемые параметры)  | Критерии  | Степень выраженности оцениваемого качества                    | Возможное количество баллов | Методы диагностики                             |
|---|---|---|-----------------------------|--|
| <b>I. Организационно-волевые качества:</b>  |   |   |                             |  |
| 1.1. Терпение   | Способность переносить (выдерживать) известные нагрузки в течение определенного времени, преодолевать трудности | - терпения хватает меньше чем на ½ занятия                    | 1                           | Н  |
|   |   | - терпения хватает больше чем на ½ занятия                    | 5                           | а  |
|   |   | - терпения хватает на все занятие                             | 10                          | б  |
| 1.2. Воля   | Способность активно побуждать себя к практическим действиям   | - волевые усилия ребенка побуждаются извне                    | 1                           | ю  |
|   |   | - иногда – самим ребенком                                     | 5                           | д  |
|   |   | - всегда – самим ребенком                                     | 10                          | е  |
| 1.3. Самоконтроль   | Умение контролировать свои поступки (приводить к должному свои действия)  | - ребенок постоянно находится под воздействием контроля извне | 1                           | н  |
|   |   | - периодически контролирует себя сам                          | 5                           | и  |
|   |   | - постоянно контролирует себя сам                             | 10                          | е  |
| <b>II. Ориентационные качества:</b>   |   |   |                             |  |
| 2.1. Самооценка   | Способность оценивать себя адекватно реальным достижениям   | - завышенная  | 1                           | Анкетирование                                  |
|   |   | - заниженная  | 5                           |  |
|   |   | - нормальная  | 10                          |  |
| 2.2. Интерес к занятиям в детском объединении   | Осознанное участие ребенка в освоении образовательной программы   | - интерес к занятиям продиктован ребенку извне                | 1                           | Тестирование                                   |
|   |   | - интерес периодически поддерживается самим ребенком          | 5                           |  |
|   |   | - интерес постоянно поддерживается ребенком самостоятельно    | 10                          |  |
| <b>III. Поведенческие качества:</b>   |   |   |                             |  |
| 3.1. Конфликтность (отношение ребенка к столкновению интересов (спору) в процессе взаимодействия) | Способность занять определенную позицию в конфликтной ситуации  | - периодически провоцирует конфликты                          | 0                           | Тестирование, метод незаконченного предложения |
|   |   | - сам в конфликтах не участвует, старается их избежать        | 5                           |  |
|   |   | - пытается самостоятельно уладить возникающие конфликты       | 10                          |  |
| 3.2. Тип сотрудничества (отношение ребенка к общим делам детского объединения)                    | Умение воспринимать общие дела, как свои собственные  | - избегает участия в общих делах                              | 0                           | Наблюдение                                     |
|   |   | - участвует при побуждении извне                              | 5                           |  |
|   |   | - инициативен в общих делах                                   | 10                          |  |



### Социометрия

**Цель:** изучить состояние эмоционально-психологических отношений в детской общности и положение в них каждого ребенка.

**Необходимо для проведения.** Каждый учащийся должен иметь бланк с таким текстом: «Ответь, пожалуйста, на следующие вопросы:

1. Если бы у тебя была возможность пригласить кого-либо из учащихся своего класса к себе на день рождения, то кого ты пригласил(а) бы? (Здесь и к следующим трем вопросам укажи фамилию и имя этого человека.)
2. А кого пригласил(а) бы на день рождения в последнюю очередь?
3. Кому ты доверишь свою тайну?
4. Кому никогда не доверишь свою тайну?

Спасибо!»

**Ход проведения.** Исследователь задает поочередно четыре вопроса, которые являются критериями выбора (два положительных и два отрицательных выбора). Каждый из испытуемых, отвечая на них, записывает на бланке ниже предлагаемого вопроса фамилии трех человек, которым он отдает свои выборы. При этом первым указывается тот учащийся, кому испытуемый отдает свои наибольшие симпатии (антипатии – при отрицательных критериях-вопросах), затем записываются фамилии тех, кому отдается предпочтение во вторую и третью очередь. При ответе на разные вопросы фамилии выбранных учащихся могут повторяться (об этом следует сказать испытуемому). После выполнения задания исследователь и испытуемые должны проверить: названы ли после каждого вопроса фамилии трех человек. Правильное выполнение задания облегчает обработку результатов эксперимента.

Обработка и интерпретация полученных данных. На основании полученных результатов составляется матрица.

*Матрица социометрических положительных выборов*

| Фамилия, имя | Критерии выбора | Кого выбирают |   |   |   |   |   |   |   |   |    |  |  |  |
|--------------|-----------------|---------------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|--|--|--|
|              |                 | 1             | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |  |  |  |
|              |                 |               |   |   |   |   |   |   |   |   |    |  |  |  |

Приложение 4

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

#### Игры с перемещениями игроков

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

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



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

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

### **Игры с передачами мяча**

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

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

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

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