

Российская Федерация

муниципальное образование Приозерский муниципальный район Ленинградской области

муниципальное общеобразовательное учреждение «Отраденская средняя общеобразовательная школа»

ПРИНЯТО

на заседании педагогического совета

МОУ «Отраденская СОШ»

Протокол № 6 от 25.08.2020г.

УТВЕРЖДЕНО

Распоряжением

МОУ «Отраденская СОШ»

№ 211 от 31.08.2020 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Движение»**

**Возраст обучающихся:** 7-11 лет

**Срок реализации:** 5 лет

**Автор:** Мютель Наталия Владимировна

**Педагог дополнительного образования**

п. Плодовое 2020 г.

## **Содержание**

<b>1. Пояснительная записка</b>	<b>3</b>
<b>2. Учебно – тематический план</b>	<b>10</b>
<b>3. Программное содержание</b>	<b>12</b>
<b>4. Диагностика результативности реализации программы</b>	<b>19</b>
<b>5. Методическое обеспечение программы</b>	<b>24</b>
<b>6. Учебно-материальная база</b>	<b>25</b>
<b>7. Список литературы для педагога</b>	<b>26</b>
<b>8. Список литературы для обучающихся</b>	<b>26</b>
<b>9. Приложение</b>	<b>27</b>

### **Пояснительная записка.**

Дополнительная общеразвивающая программа «**Движение**» относится к программам физкультурно-спортивной направленности и разработана на основе:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепции развития дополнительного образования детей (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 года № 1726-р);
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 09 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письма Комитета общего и профессионального образования Ленинградской области «О методических рекомендациях по разработке и оформлению дополнительных общеразвивающих программ различной направленности» от 01.04.2015 г. № 19-1969\15-0-0;
- Письма Комитета общего и профессионального образования Ленинградской области «О соблюдении законодательства Российской Федерации в сфере образования при реализации дополнительных общеразвивающих программ» от 09.04. 2014 №19-1932\14-0-0

<b>Направленность</b>	Физкультурно-спортивная
<b>Вид программы</b>	Адаптированная
<b>Уровень освоения</b>	Базовый
<b>Цель программы</b>	Овладение навыками и умениями использовать средства и методы двигательной деятельности в разнообразных формах.
<b>Задачи программы</b>	Образовательные: Обучение техническим и тактическим приёмам спортивных игр, легкой атлетики, гимнастики с элементами акробатики. Воспитательные: Воспитание привычки к занятиям физической культурой и спортом как коллективно, так и самостоятельно. Оздоровительные: Расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями.
<b>Возраст обучающихся</b>	7-11 лет
<b>Срок реализации программы</b>	5 лет
<b>Ожидаемый результат</b>	Уметь использовать средства и методы двигательной деятельности в разнообразных формах (играх, соревнованиях, при выполнении норм ГТО)
<b>Особенности реализации программы</b>	Программа предусматривает обучение обучающихся разного возраста, разного уровня знаний, умений и навыков. Учебная группа состоит из 10-15 учащихся.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Движение» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию здорового образа жизни и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья младших школьников. Дополнительная общеразвивающая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования.

Дополнительная общеразвивающая программа **физкультурно-спортивной направленности** «Движение» (далее Программа) разработана на основе общеобразовательных типовых программ по изучению спортивных игр, с учетом

современных тенденций равенства основного и дополнительного образования, а также многолетнего личного опыта работы с детьми, согласно следующих документов: Письмо Комитета общего и профессионального образования от 01.04.2015 №19-1969/15-0-0 «О методических рекомендациях по разработке и оформлению дополнительных общеразвивающих программ различной направленности», Приказ Минобрнауки России от 29.08.2013 г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» и Письмо Комитета общего и профессионального образования Ленинградской области № 19-1932/14/0/0 от 09.04.2014 г. «О соблюдении законодательства Российской Федерации в сфере образования при реализации дополнительных общеразвивающих программ».

### **Цель и задачи программы**

**Цель** укрепление здоровья, физического развития и подготовленности к сдаче норм ГТО, соответствующих возрасту обучающихся.

#### **Задачи:**

##### **Образовательные:**

- составление индивидуального режим дня и соблюдение его;
- выполнение физических упражнений для развития физических навыков;
- формирование умений заботиться о своем здоровье;
- формирование умений оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- формирование умений находить выход из стрессовых ситуаций;
- формирование умений принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- формирование умений адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- формирование умений отвечать за свои поступки;
- формирование умений отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.
- обучение технике и тактике спортивных игр;
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;

##### **Воспитательные:**

- формирование знаний о значении спортивных игр в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- формирование знаний о правилах безопасного поведения во время занятий спортивными играми;
- изучение технических приёмов игр и основы правильной техники;
- формирование знаний о наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- изучение упражнений для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- изучение контрольных упражнений (двигательных тестов) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;

- формирование знаний о правилах проведения соревнований по спортивным играм;
- изучение жестов судьи спортивных игр;
- формирование знаний о игровых упражнениях, подвижных играх и эстафетах с элементами спортивных игр;

#### **Развивающие:**

- развитие и укрепление физического и духовного состояния обучаемого с планомерной оценкой динамики роста соответствующих показателей диагностики.
- развитие усердия, терпения и настойчивости в достижении результатов.
- формирование и развитие коллективного результата игры и зависимости его от подхода и действий каждого обучаемого в группе (команде). Развитие творческого Подхода каждого обучаемого в достижении командных (групповых) результатов.
- формирование и развитие чувства индивидуальной ответственности в действиях и результатах коллектива команды. Развитие понятия командной инициативы и активности.
- развитие степени индивидуальной самооценки, самоконтроля.
- формирование и развитие чувства ответственности обучаемого за нарушение Правил и Регламентов флорбола, а также общепринятых норм и требований к поведению.

#### **- Оздоровительные**

- содействовать гармоничному физическому развитию;
- формирование правильной осанки;
- укрепление дыхательной системы.
- овладение навыками расслабления мышц.

#### **Отличительные особенности программы:**

программа способствует формированию у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, в физической подготовленности и в творческом использовании средств физической культуры. А так же в организации здорового образа жизни. В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики спортивных игр, развитию физических способностей.

#### **Диагностика результативности реализации программы**

В процессе обучения по курсу дополнительной общеразвивающей программы проводится систематическая диагностика.

- Начальный (входной) контроль (аттестация) проводится с целью выявления приобретенных обучающимися знаний, в повседневной жизни.
- Итоговая аттестация проводится с целью оценки качества усвоения уровня достижений обучающихся по завершении всего курса общеразвивающей программы, как выявления творческого и спортивного роста и интереса к занятиям, определение степени достижения результатов обучения.

Результаты аттестации вносятся в диагностическую карту освоения программы.

### **Формы промежуточной аттестации:**

зачеты по теоретическим основам знаний;

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

**Формы итоговой аттестации:** зачетная практическая работа/соревнования

### **Основные показатели оценки освоения содержания программы.**

#### Теоретическая подготовка:

- владение специальной терминологией;

#### Практическая подготовка:

- практические умения и навыки;
- коммуникативные навыки, стремятся к самореализации социально-адекватными способами;
- умеют работать в команде, сообща решать полученное задание;

#### Физическая активность

Развитие физической подготовки для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств: быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости

### **Планируемые результаты освоения обучающимися программы**

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** В результате освоения программы обучающиеся научатся:

- 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.

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:**

В результате освоения программы обучающиеся освоят:

- 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;

### **Предметные :**

В результате освоения программы обучающиеся смогут развить:

- физическое и духовное состояние о с планомерной оценкой динамики роста соответствующих показателей диагностики.
- навыки усердия, терпения и настойчивости в достижении результатов.
- навыки коллективного результата игры и зависимости его от подхода и действий каждого обучаемого в группе (команде). Развитие творческого подхода в достижении командных (групповых) результатов.
- чувство индивидуальной ответственности в действиях и результатах коллектива команды, понятия командной инициативы и активности.
- навыки индивидуальной самооценки, самоконтроля.
- чувство ответственности обучаемого за нарушение правил и регламентов флорбола, а также общепринятых норм и требований к поведению.

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.

### **должны знать:**

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

### **Оздоровительные результаты программы:**

- 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.

**Возраст учащихся:** 7-11 лет. Набор в группы свободный. Состав групп постоянный. Количество учащихся 10-15 человек в группе.

**Срок реализации программы:** 5 лет

**Режим занятий:** Занятия для учащихся проводятся: по 2 часа в неделю. Одно занятие – 45 минут.

Для достижения поставленных задач в соответствии с календарно-тематическим планированием обучающиеся выполняют практические задания, ориентированные на получение целостного содержательного результата.

**Форма обучения:** очная, язык - русский.

**Тип занятия:** учебно – тренировочный.

**Методы организации деятельности:** словесный, наглядный, практический.

**Формы организации деятельности:** индивидуальная, групповая.

**Место проведения:** спортивный зал школы.

Программа 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.

**Особенности реализации программы «Движение»:** количество часов и место проведения занятий.

Программа деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Движение» предназначена для обучающихся 1-4 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 2 часа в неделю всего 68 часа в год.

Принадлежность программы определяет режим проведения, а именно все занятия проводятся после уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т. е. 45 минут. Реализация данной программы в рамках дополнительного образования 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.

#### **Материально-техническое обеспечение**

Оборудование спортзала:

1. Перекладина гимнастическая (пристеночная).

2. Стенка гимнастическая.
3. Комплект навесного оборудования.  
(перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)
1. Мячи: баскетбольные, флорбольные, волейбольные.
2. Палка гимнастическая.
3. Скакалка детская.
4. Мат гимнастический.
5. Кегли.
6. Обруч пластиковый детский.
7. Планка для прыжков в высоту.
8. Стойка для прыжков в высоту.
9. Флажки: разметочные с опорой, стартовые.
10. Рулетка измерительная.
11. Щит баскетбольный тренировочный.
12. Сетка для переноса и хранения мячей.
13. Волейбольная сетка универсальная.
14. Сетка волейбольная.
15. Аптечка.
16. Мяч малый (теннисный).
17. Гранаты для метания (500г,700г)
18. Клюшки флорбольные.
19. Ворота флорбольные..

Пришкольный стадион (площадка):

1. Игровое поле для флорбола.
2. Площадка игровая баскетбольная.
3. Площадка игровая волейбольная.
4. Гимнастическая площадка.
5. Полоса препятствия.

Мультимедийное оборудование:

1. ЭОР.
2. Компьютер.
3. Мультимедийный компьютер.

Учебно-методическое обеспечение:

1. Рабочая программа курса.

2. Диагностический материал.

3. Разработки игр.

### Учебно-тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
	<b>Баскетбол</b>	<b>24</b>	2	
1	Стойки и перемещения баскетболиста	4		2
2	Остановки:			
3	«Прыжком»	2		2
4	«В два шага»	2		2
5	Передачи мяча	2		2
6	Ловля мяча	2		2
7	Ведение мяча	2		2
8	Броски в кольцо	2		2
9	Подвижные игры	8		8
	<b>Волейбол</b>	<b>24</b>	2	
1	Перемещения	4		2
2	Передача	6		6
3	Нижняя прямая подача с середины площадки	4		4
4	Прием мяча	4		4
5	Подвижные игры и эстафеты	6		6
	<b>Флорбол</b>	<b>20</b>	2	
1	Стойки и перемещения	2		2
2	Удар клюшкой по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов	2		2
3	Удар клюшкой по мячу, катящемуся навстречу	2		2

4	Передачи мяча	6		6
5	Подвижные игры	6		6
	<b>Физическая подготовка в процессе занятий</b>			
	<b>Итого</b>	<b>68</b>	6	62

<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.

№ п/п	Разделы программы	Содержание	Формы занятия	Методы, приемы организации учебно- воспитательного процесса	Дидактический материал и техническое оснащение	Подведение итогов
1-2	Инструктаж по ТБ  <b>Баскетбол</b>	Правила поведения на занятиях.  История баскетбола.	Практические	Словесный, иллюстрированный, коллективно- групповой, индивидуальный	Фотографии	Работа по вопросам
3-4	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).	Практические	Словесный, практический, наглядный, коллективно- групповой	Мячи, кольца баскетбольные	Контрольные упражнения
5-6	Остановки:	Стойки игрока. Перемещение в стойке	Практические	Словесный, практический,	Мячи, кольца	Практическая

		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).		наглядный, коллективно-групповой, индивидуальный	баскетбольные	работа
7-8	«Прыжком»	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).	Практические	Словесный, практический, игровой, наглядный, коллективно-групповой, индивидуальный	мячи.	Контрольные упражнения
9-10	«В два шага»	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	Комбинированная, практическая	Словесный, практический, наглядный, коллективно-групповой, индивидуальный	мячи.	Практическая работа

		техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).				
11-12	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).	Беседа практическая практические	Словесный, наглядный, коллективно-групповой, индивидуальный	мячи.	Практическая работа
13-14	Ловля 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).	Беседа, практические	Словесный, групповой, индивидуальный	Фотографии	Практическая работа
15-16	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.	Практические беседа	Словесный, наглядный, практический, групповой, индивидуальный	Спортивный инвентарь	Тест
17-18	Броски в кольцо	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.	Практические	Словесный, наглядный, практический, групповой, индивидуальный	мячи.	Выполнение упражнений. Соревновательная деятельность

		Максимальное расстояние до корзины 3,60 метра.				
19-20	Подвижные игры	Подвижные игры на базе баскетбола («школа мяча», «гонка мяча», «охотники и утки» и т.п.). Приложение №4.	Практические	Практический, групповой,	Спортивный инвентарь	Соревнования
21-22	Подвижные игры	Подвижные игры на базе баскетбола («школа мяча», «гонка мяча», «охотники и утки» и т.п.). Приложение №4.	Практические	Практический, групповой, индивидуальный	Спортивный инвентарь, Сетка волейбольная, мячи	Выполнение упражнений. Соревновательная деятельность
23-24	<b>Волейбол</b> 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,	Практические	Практический, групповой, индивидуальный	Спортивный инвентарь	Выполнение упражнений. Соревновательная деятельность

		поворот, ускорение).				
25-26	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.	Беседа практическая	Словесный, наглядный, практический, групповой, индивидуальный	Сетка волейбольная, мячи	Выполнение упражнений. Соревновательная деятельность
27-28	Нижняя прямая подача с середины площадки	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки	Беседа, практические	Словесный, наглядный, практический, групповой, индивидуальный	Сетка волейбольная, мячи	Соревнования
29-30	Прием мяча	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи.	Практические беседа	Практический, групповой, индивидуальный	Сетка волейбольная, мячи	Выполнение упражнений. Соревновательная деятельность
31-32	Подвижные игры и эстафеты	Подвижные игры, эстафеты. Приложение №4.	Практические	Практический, групповой, индивидуальный	Сетка волейбольная, мячи	Выполнение упражнений. Соревновательная деятельность
	<b>Флорбол</b>					
33-34	Стойки и	Стойки игрока; перемещения в стойке	Практические	Практический, групповой,	Клюшки,	Выполнение

	перемещения	приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).		индивидуальный	ворота, мячи	упражнений. Соревновательная деятельность
35-36	Удар клюшкой по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов	Удары по неподвижному и катящемуся мячу клюшкой, с места, с одного-двух шагов. Вбрасывание из-за «боковой» линии.	Практические	Практический, групповой, индивидуальный	Клюшки, ворота, мячи	Соревнования
37-38	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).	Практические	Практический, групповой, индивидуальный	Клюшки, ворота, мячи	Выполнение упражнений. Соревновательная деятельность
39-40	Стойки и перемещения	Остановка катящегося мяча внутренней и наружной стороной пера клюшки. Передачи мяча в парах Комбинации из	Стойки и перемещения	Практический, групповой, индивидуальный	Клюшки, ворота, мячи	Выполнение упражнений. Соревновательная деятельность

		освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка. Игры и игровые задания.				
41-42		Подвижные игры: «Точная передача», «Попади в ворота». Приложение №4.				
43-44	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).	Практические	Практический, групповой, индивидуальный	Клюшки, ворота, мячи	Выполнение упражнений. Соревновательная деятельность
45-46	Удар клюшкой по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов	Удары по неподвижному и катящемуся мячу клюшкой, с места, с одного-двух шагов. Вбрасывание из-за «боковой» линии.	Практические	Практический, групповой, индивидуальный	Клюшки, ворота, мячи	Соревнования
47-48	Стойки и перемещения	Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед,	Практические	Практический, групповой, индивидуальный	Клюшки, ворота, мячи	Выполнение упражнений. Соревновательная

		ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).				деятельность
49-50	Стойки и перемещения	Остановка катящегося мяча внутренней и наружной стороной пера клюшки. Передачи мяча в парах Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка. Игры и игровые задания.	Стойки и перемещения	Практический, групповой, индивидуальный	Клюшки, ворота, мячи	Выполнение упражнений. Соревновательная деятельность
51-52	Удар клюшкой по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов	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).	Практические	Практический, групповой, индивидуальный	Клюшки, ворота, мячи	Выполнение упражнений. Соревновательная деятельность
53-54	Удар клюшкой по неподвижному мячу с места, с одного-двух	Удары по неподвижному и катящемуся мячу клюшкой, с места, с одного-двух шагов.	Практические	Практический, групповой, индивидуальный	Клюшки, ворота, мячи	Соревнования

	шагов	Вбрасывание из-за «боковой» линии.				
55-56	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).	Практические	Практический, групповой, индивидуальный	Клюшки, ворота, мячи	Выполнение упражнений. Соревновательная деятельность
57-58	Стойки и перемещения	Остановка катящегося мяча внутренней и наружной стороной пера клюшки. Передачи мяча в парах Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка. Игры и игровые задания.	Стойки и перемещения	Практический, групповой, индивидуальный	Клюшки, ворота, мячи	Выполнение упражнений. Соревновательная деятельность
59-60	Удар клюшкой по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов	Удары по неподвижному и катящемуся мячу клюшкой, с места, с одного-двух шагов. Вбрасывание из-за «боковой» линии.	Практические	Практический, групповой, индивидуальный	Клюшки, ворота, мячи	Выполнение упражнений. Соревновательная деятельность

61-62	Удар клюшкой по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов	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).	Практические	Практический, групповой, индивидуальный	Клюшки, ворота, мячи	Соревнования
63-64	Удар клюшкой по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов	Удары по неподвижному и катящемуся мячу клюшкой, с места, с одного-двух шагов. Вбрасывание из-за «боковой» линии.	Практические	Практический, групповой, индивидуальный	Клюшки, ворота, мячи	Выполнение упражнений. Соревновательная деятельность
65-66	Подвижные	Стойки игрока;	Практические	Практический,	спортивный инвентарь	Выполнение

	игры, эстафеты. Приложение №4.	перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).		групповой, индивидуальный		упражнений. Соревновательная деятельность
67-68	Диагностика результативности реализации программы	Итоговая аттестация	Практические	Практический, групповой, индивидуальный	спортивный инвентарь	Выполнение упражнений. Соревновательная деятельность

Учебно- методическое обеспечение программы 1 года обучения

№ п/п	Разделы программы	Методическая литература	Методические разработки	Методические папки и пособия
1	2	3	4	5
	<p>Баскетбол</p> <p>Волейбол</p> <p>Флорбол</p>	<p>Садыкова, С.Л. Физическая культура. 1-11 классы: подвижные игры на уроках и во внеурочное время. – Волгоград: Учитель, 2008.</p> <p>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).</p> <p>Флорбол правила игры и толкования. М. Спорт Академ Пресс 2001г.</p> <p>2.Флорбол правила игры М. 2005г.</p> <p>3. Программы для внешкольных учреждений спортивные кружки и</p>		

		<p>секции.- М. Просвещение 1986г.</p> <p>4. Организация и методика занятий школьников в секции офп по месту жительства. Спб.- Кафедра теории и методики физической культуры ГУФК им П.Ф. ЛЕСГАФТА. 1999г.</p>		
--	--	---	--	--

## Список литературы:

### Список литературы для педагога

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.
10. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренировки и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО 2007 г. - / Мастерская учителя.

### 1. Список литературы для обучающегося

1. Маюров А.Н. Уроки культуры здоровья. В здоровом теле – здоровый дух. Уч. пособие для ученика и учителя. М.: Педагогическое общество России, 2004.
2. Маюров, А.Н., Маюров, Я.А. В здоровом теле – здоровый дух. Учебное пособие для ученика и учителя. – М., Педагогическое общество России, 2004.
3. Садыкова, С.Л. Физическая культура. 1-11 классы: подвижные игры на уроках и во внеурочное время. – Волгоград: Учитель, 2008.

Приложение 1

Диагностическая карта

Направления	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 чувства корпоративной ответственности	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			
		Старается аккуратно выполнить свою часть коллективной работы			
Умение взаимодействовать с другими членами коллектива		Неконфликтен			
		Не мешает другим детям на занятии			
		Предлагает свою помощь другим детям			
		Не требует излишнего внимания от педагога			
Толерантность		Не насмехается над недостатками других			
		Не подчеркивает ошибок других			
		Доброжелателен к детям других национальностей			
Активность и желание участвовать в делах детского коллектива		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		Стремится передавать свой интерес к занятиям и опыт другим			

	способами	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 кол-во баллов	Методы диагностики
<b><u>I. Организационно-волевые качества:</u></b>				
1. Терпение	Способность переносить (выдерживать) известные нагрузки в течение определенного времени, преодолевать трудности  Способность активно побуждать себя к практическим действиям  Умение контролировать свои поступки (приводить к должному свои действия)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• терпения хватает меньше чем на ½ занятия</li> <li>• терпения хватает больше чем на ½ занятия</li> <li>• терпения хватает на все занятие</li> </ul>	<p align="center">1 5 10</p>	<p align="center">Н  а  б  л  ю</p>
1. Воля		<ul style="list-style-type: none"> <li>• волевые усилия ребенка побуждаются извне</li> <li>• иногда – самим ребенком</li> <li>• всегда – самим ребенком</li> </ul>	<p align="center">1 5 10</p>	<p align="center">д  е</p>
1. Самоконтроль			<p align="center">1  5</p>	<p align="center">н</p>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• ребенок постоянно находится под воздействием контроля извне</li> <li>• периодически контролирует себя сам</li> <li>• постоянно контролирует себя сам</li> </ul>	10	и  е
--	--	--	----	------------

**II. Ориентационные качества:**

1. Самооценка	Способность оценивать себя адекватно реальным достижениям  Осознанное участие ребенка в освоении образовательной программы	<ul style="list-style-type: none"> <li>• завышенная</li> <li>• заниженная</li> <li>• нормальная</li> </ul>	1  5  10	Анкетирование
2. Интерес к занятиям в детском объединении		<ul style="list-style-type: none"> <li>• интерес к занятиям продиктован ребенку извне</li> <li>• интерес периодически поддерживается самим ребенком</li> <li>• интерес постоянно поддерживается ребенком самостоятельно</li> </ul>	1  5  10	Тестирование

**III. Поведенческие качества:**

1. Конфликтность (отношение ребенка к столкновению интересов (спору) в процессе взаимодействия)  2. Тип сотрудничества (отношение ребенка к общим делам детского объединения)	Способность занять определенную позицию в конфликтной ситуации	<ul style="list-style-type: none"> <li>• периодически провоцирует конфликты</li> <li>• сам в конфликтах не участвует, старается их избежать</li> <li>• пытается самостоятельно уладить возникающие конфликты</li> </ul>	0 5 10	Тестирование, метод незаконченного предложения  Наблюдение
	Умение воспринимать общие дела, как свои собственные	<ul style="list-style-type: none"> <li>• избегает участия в общих делах</li> <li>• участвует при побуждении извне</li> <li>• инициативен в общих делах</li> </ul>	0 5 10	

### Приложение 3

#### 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 испытуемым). 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, 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. «Лопта 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, расположение 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 встанут вдоль лицевой линии на другой стороне площадки, а её направляющий получает волейбольный мяч. По сигналу игрок второй команды выполняет нижнюю прямую подачу мяча через сетку. Любой игрок первой команды должен принять подачу и выполнить передачу одному из своих товарищей, который должен поймать мяч. Когда все игроки второй команды выполняют подачу, команды меняются местами. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

Правила игры.

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

### **Игры с атакующим ударом**

1. **«Бомбардиры».** Игроки делятся на две команды. Игроки одной команды 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 3X3 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 колонны перемещаются в зону 2, попутно имитируя блок в зоне 4 (руки выше сетки), перемещение к линии нападения и касание её рукой. Затем имитируют блок в зоне 3, повторно касаются рукой линии нападения и в заключение имитируют блок в зоне 2. Быстро возвращаются к своей колонне и передают эстафету следующему игроку, который выполняет то же задание, и т. д. Выигрывает команда, закончившая эстафету первой.
1. **«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 5

### .Календарно-тематическое планирование

№	Тема	Основное содержание занятия	Кол-во часов	Дата по плану	Дата по факту
<b>Баскетбол</b>			<b>24</b>		
Технические действия:					
1-2	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		
3	Остановки:		2		
4	«Прыжком»		2		
5	«В два шага»		2		
6		Ловля и передача мяча двумя руками от			

	Передачи мяча	груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).	2		
7	Ловля мяча		2		
8	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		
9	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		
10-12	Подвижные игры	Подвижные игры на базе баскетбола («школа мяча», «гонка мяча», «охотники и утки» и т.п.). Приложение №4.	4		
<b>Волейбол</b>			<b>24</b>		
13-14	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	4		

		передвижений (перемещение в стойке, поворот, ускорение).			
15-17	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		
18-19	Нижняя прямая подача с середины площадки	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки	4		
20-21	Прием мяча	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи.	4		
22-24	Подвижные игры и эстафеты	Подвижные игры, эстафеты. Приложение №4.	6		
<b>Флорбол</b>			<b>20</b>		
25	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		
26	Удар клюшкой по неподвижному мячу с	Удары по неподвижному и катящемуся мячу клюшкой, с места, с одного-двух	2		

	места, с одного-двух шагов	шагов.			
27	Удар клюшкой по мячу, катящемуся навстречу	Вбрасывание из-за «боковой» линии.	2		
28-30	Передачи мяча	Остановка катящегося мяча внутренней и наружной стороной пера клюшки. Передачи мяча в парах Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка. Игры и игровые задания.	6		
31-34	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>		

Пронумеровано и прошито

Срок сдачи (47)

Лист

Директор школы

Григ Гребнева И.В.

