

ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ И ПО ДЕЛАМ МОЛОДЕЖИ АДМИНИСТРАЦИИ
МЕДВЕДЕВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ТУРШИНСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

РЕКОМЕНДОВАНО
Педагогическим советом
МОБУ «Туршинская основная
общеобразовательная школа»
от «30» августа 2022 г.
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОБУ «Туршинская основная
общеобразовательная школа»
_____ Т.М.Туманова
Приказ № _____
«30» августа 2022 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Ритмопластика»

Направленность программы: спортивно-оздоровительный
Уровень программы: базовый
Категория и возраст обучающихся: 11- 15 лет
Срок освоения программы: 1 год
Объем часов: 68 часа в год
Разработчик программы: Поляков Василий Самуилович,
учитель физической культуры
МОБУ «Туршинская основная общеобразовательная школа»

д.СредняяТурша,
2022 год

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа "Безопасное колесо" разработана с учетом действующих федеральных, региональных нормативно-правовых документов и локальных актов, имеет социально – гуманитарную **направленность**.

Содержание данной Программы направлено на развития двигательных способностей и качеств у обучающихся возраста 10–15

Актуальность программы выражается в ориентировании, прежде всего, на реализацию двигательной потребности ребенка с учетом его конституционных особенностей и физических возможностей через поиск путей физического и духовного оздоровления школьников, эффективных средств развития двигательной сферы ребенка, развития интереса к движению на основе жизненной потребности быть ловким, сильным, смелым. Наиболее ценными в этом отношении представляются игровые формы организации двигательной деятельности детей на свежем воздухе.

Отличительная особенность программы от уже существующих в этой области заключается в том, что она предполагает систематическую разноплановую деятельность и решает комплекс взаимосвязанных задач воспитания личности школьника, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений. Спортивные игры всегда требуют от играющих двигательных усилий, направленных на достижение условной цели, оговорённой в правилах. Особенность спортивных игр – их соревновательный, творческий, коллективный характер. Переживания жизненные впечатлений и переживания школьников отражаются и проживаются играх, включающих ритмически-пластичные упражнения, способствующие выравниванию психосоматического состояние подростка..

Программа направлена не только на физическое развитие ребенка, но и на психо - эмоциональное и социальное развитие личности.

Адресат программы: Программа предназначена для обучающихся в возрасте от 11 до 15 лет, независимо от уровня подготовки.

Срок освоения программы: Программа рассчитана на 1 год обучения. Обучение по программе начинается 15 сентября и заканчивается 31 мая.

Форма обучения – очная.

Уровень реализации программы-базовый (1 года)

Особенности организации образовательного процесса:

Занятия проводятся по группам. Состав группы – постоянный. Каждое занятие по темам программы, как правило, включает теоретическую часть и практическое выполнение задания. Основная часть программы отводится практическим занятиям, способствующим тренировке систем кровообращения и дыхания; развитию двигательной сферы ребенка, интереса к движению на основе жизненной потребности быть ловким, сильным, смелым; формированию воли, т.е. они обеспечивают условия, в рамках которых ребёнок не может не проявить воспитываемые у него качества.

Режим занятий: Занятия проводятся – 2 раза в неделю по 1 часу; продолжительность одного занятия составляет 40 минут.

1.2 Цель и задачи программы.

Цель программы - укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию детей, воспитание осознанной необходимости заниматься спортом.

Задачи программы:

Обучающие:

- формирование и совершенствование у школьников двигательных умений и навыков, обучение новым видам движений и двигательным действиям;
- обеспечение усвоения систематизированных знаний;
- формирование правильного отношения к физкультурным занятиям, мероприятиям;
- формирование у детей жизненно важных двигательных навыков и умений, способствующих укреплению здоровья;
- формирование навыков правильной осанки при статических положениях и передвижениях.

Развивающие:

- развитие основных двигательных качеств (силы, быстроты, ловкости, выносливости) в соответствии с возрастом;
- развитие силы, уравновешенности, подвижности нервной системы.
- развитие способностей:
 - а) координационные (умения рационально выполнять движения и двигательные действия);
 - б) скоростные (развитие способности выполнять двигательные действия в максимальном темпе за максимальный промежуток времени; проявление решительности и уверенности в действиях);
 - в) силовые (умения преодолевать физические трудности; воспитывать силу воли, настойчивость в достижении поставленной цели);
 - г) выносливости (проявление волевых качеств: целеустремленности, выдержки, развитие способности выполнять физические упражнения без снижения их интенсивности);
 - д) гибкости (развитие подвижности в суставах).

Воспитательные:

- способствовать проявлению смелости, настойчивости, решительности, уверенности в своих силах с помощью подбора физических упражнений, соответствующие возрастным и индивидуальным особенностям детей;
- воспитывать дисциплинированность, чувство коллективизма, чувство дружбы и товарищества;
- обеспечивать социальное формирование личности ребенка, развитие его творческих сил и способностей;
- создавать условия для проявления положительных эмоций;
- воспитывать у школьников устойчивый интерес и привычку к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Возраст детей. Программа предназначена для обучения детей в возрасте от 11 до 15 лет.

1.3.Объём программы - Для освоения программы запланировано 68 часов в год.

1.4.Содержание программы

Содержание программы

1 раздел Физическая культура и спорт в России.

Теория Единая Всероссийская спортивная классификация, спортивные знания и разряды. Достижения. Общее понятие о строении организма человека, взаимодействие органов и систем. Работоспособность мышц и работа суставов.

Практика Викторина

Форма контроля Опрос

2 раздел Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Теория Спортивная тренировка как процесс совершенствования функций организма. Понятия об утомляемости и переутомлении. Вред курения и алкоголя и наркотиков на растущий организм. Различие тренировок. Понятие о тренировке и спортивной форме.

Практика Викторина

Форма контроля Тест

3 раздел Основы методики обучения и тренировок по спортивным играм.

Теория Методики физической подготовки. Обучение тактике и стратегии спортивных игр. Обобщение и связь тактики и стратегии в спортивных играх.

Практика Методы и средства, общей и специальной физической подготовки и их особенности в связи с возрастом занимающихся.

Форма контроля Вертушка

4 раздел Общая и специальная физическая подготовка

Теория Правила техники безопасности на занятии. Общая физическая подготовка. Основная стойка, построение в шеренгу.

Практика 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.

Упражнения для развития мышц рук и плечевого сустава, упражнения для мышц туловища и шеи, ног и таза. Различные кувырки, перекаты, падения. Бег на короткие дистанции, высокий и низкий старт. Челночный бег, бег с препятствиями прыжки в высоту, в длину, с места, с разбега. Метание малого мяча в цель и на дальность. Метание набивного мяча из различных положений. Подвижные игры на развитие координации и внимательности. Специальная физическая подготовка: подвижные игры, подводящие непосредственно к основной теме занятий.

Форма контроля Эстафета, соревнование, веселые старты

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

5 раздел Основные правила, техника и тактика игры в волейбол.

Теория Правила игры в волейбол: цель игры и её составляющие, площадка, высота сетки, количество игроков, подача, распасовка, блок. *Основы знаний.* Волейбол – игра для всех. Основные линии разметки спортивного зала. Положительные и отрицательные черты характера. Здоровое питание. Экологически чистые продукты.

Практика Утренняя физическая зарядка. *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.

Форма контроля Подвижные игры: «Брось и попади», «Сумей принять»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Кто лучший?»

6 раздел Основные правила, техника и тактика игры в стритбол

Теория Правила игры в стритбол: цель игры и её составляющие, количество игроков, площадка, регламент игры, основные нарушения, дриблинг, распасовка, броски в кольцо.

Практика Простые приемы игры с стритбол

Формы контроля Тестирование

7 раздел Основные правила, техника и тактика игры в лапту

Теория Правила игры в спортивную лапту, площадка, количество игроков, основные нарушения, удары по мячу.

Практика Отработка правил игры в спортивном зале. Упражнения на работу в паре без мяча и с мячом.

Форма контроля соревнование по игре в лапту на свежем воздухе.

Участие в соревнованиях различного уровня по данным видам спорта.

1.5. Планируемые результаты

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

Дополнительная образовательная программа физического воспитания учащихся предусматривает достижение следующих результатов образования:

➤ Личностными результатами программы является формирование следующих умений:

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

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

Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью педагога, а далее самостоятельно;
- проговаривать последовательность действий;
- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному педагогом плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
- учиться совместно с педагогом и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды;

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

Коммуникативные УУД:

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других;
 - совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
 - учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

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.

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы физического воспитания учащихся

В ходе реализации программы «Спортивные игры» обучающиеся должны:

В результате первого года обучения учащиеся должны уметь:

- 1) знать правила игры в волейбол, баскетбол, футбол;
- 2) владеть приемами передачи мяча сверху и снизу;
- 3) выполнять и принимать подачу;
- 4) самостоятельно проводить разминку;
- 5) играть в пионербол с элементами волейбола и в волейбол на начальном уровне

В результате второго года обучения:

- 1) выполнять нападающий удар и блокирование
- 2) освоить игру «третьего номера»
- 3) играть самостоятельно в волейбол, баскетбол с более старшими партнерами

4) знать суть игры

В результате третьего года обучения овладеть:

- 1) техническими приемами – в совершенстве
- 2) тактическими навыками волейбола, баскетбола, футбола
- 3) навыками судейства.

Формы подведения итогов реализации программы:

В ходе реализации программы дети приобретают знания, умения и навыки на теоретических и закрепляют на практических частях занятий. Эти умения выявляются в ходе каждого занятия на протяжении учебного года методом наблюдения за каждым ребенком.

Обследование физической подготовленности и выявление уровня развития психофизических качеств у детей осуществляется в начале и конце учебного года с помощью тестирования.

В результате освоения обязательного минимума содержания программы 1-ого уровня учащиеся должны знать:

- ✓ основы истории развития игр в России,
 - ✓ влияние физических упражнений на организм спортсмена,
 - ✓ гигиену и самоконтроль спортсмена,
 - ✓ основы правил, технику и тактику игр в футбол, баскетбол, волейбол, лапту;
должны уметь:
 - ✓ технически правильно осуществлять двигательные действия избранной спортивной игры,
 - ✓ использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга,
 - ✓ управлять своими эмоциями,
 - ✓ эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения,
 - ✓ пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий;
- демонстрировать:
- ✓ игру во все предложенные спортивные игры по упрощенным правилам,
 - ✓ участие в соревнованиях по одной из спортивных игр,
 - ✓ соблюдение норм поведения в коллективе, правил безопасности и личную гигиену,
 - ✓ помощь друг другу и учителю,
 - ✓ поддержку товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовку,

✓ активность, выдержку и самообладание.

Второй уровень обучения направлен на формирование элементарной грамотности в ведении спортивных игр. Рассчитан на детей 14-15 лет и предполагает расширение представлений детей о возможностях изучаемых спортивных игр. На данном этапе акцент делается на привитие устойчивого интереса к одной или нескольким спортивным играм на более высоком уровне. Доминирующая идея – «Ищу себя». В группе занимаются в основном ученики, прошедшие базовую подготовку, а также новые ребята, чей игровой и спортивный уровень соответствует критериям, заложенным в 1-ом уровне.

В результате освоения содержания программы 2-ого уровня учащиеся должны знать:

✓ особенности развития выбранной(ых) спортивной(ых) игры (игр),

✓ биодинамические особенности и содержание физических упражнений, способствующих освоению данных игр,

✓ психофункциональные особенности собственного организма,

✓ правила личной гигиены,

✓ основы профилактики травматизма и оказание доврачебной помощи при занятиях спортивными играми; должны уметь:

✓ проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей,

✓ разрабатывать индивидуальный двигательный режим,

✓ подбирать и планировать физические упражнения,

✓ соблюдать правила безопасности на занятиях по спортивным играм; демонстрировать:

✓ технико-тактические навыки в выбранных спортивных играх,

✓ участие в соревнованиях на школьном, дворовом, городском уровнях по данным спортивным играм,

✓ самостоятельное выполнение упражнений на развитие технико-тактических данных в спортивных играх.

Третий уровень складывается из двух частей: функциональной и компетентностной грамотности.

Цель функциональной грамотности – закреплять и развивать технико-тактические навыки,

полученные на ранних уровнях, учиться новым приемам и навыкам по выбранным спортивным играм. Доминирующая идея – «Совершенствуй себя».

Раздел II. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Учебный план первого

№	Название разделов, тем	Количество часов			Форма промежуточной аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Физическая культура и спорт в России	3	2	1	Опрос
2	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	3	2	1	Тест
3	Основы методики обучения и тренировок по спортивным играм	4	2	2	Вертушка
4	Общая и специальная физическая подготовка	15	2	13	Эстафета, соревнование, веселые старты
5	Основные правила, техника и тактика игры в волейбол.	12	1	11	Подвижные игры: «Брось и попади», «Сумей принять»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Кто лучший?»
6	Основные правила, техника и тактика игры в стритбол.	12	2	10	Тестирование
7	Основные правила, техника и тактика игры в лапту	10	1	9	соревнование по игре в лапту на свежем воздухе.
8	Участие в соревнованиях различного уровня по	9	-	9	соревнование

	данным видам спорта.				
	Всего	68	12	56	

2.2. Календарный учебный график

№ п/ п	Месяц	Число	Время провед. занятия	Форма занятия	Кол. часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контрол я
Тема №1. Физическая культура и спорт в России								
1	сентябрь	16	14.40- 15.20	очная	1	Единая Всероссийская спортивная классификация, спортивные знания и разряды.	школа	Устный опрос.
2	сентябрь	17	14.40- 15.20	очная	1	Государственное значение физической культуры и спорта. Задачи развития массовой физ. культуры.	школа	Устный опрос.
3	сентябрь	20	14.40- 15.20	очная	1	Международное спортивное движение. Олимпийские игры. Виды олимпийских игр	школа	Устный опрос
Тема №2. Влияние физических упражнений на организм занимающихся								
4	сентябрь	21	14.40- 15.20	очная	1	Общее понятие о строении организма человека, взаимодействие органов и систем. Работоспособность мышц и работа суставов.	школа	Тест
5	сентябрь	27	14.40- 15.20	очная	1	Спортивная тренировка как процесс совершенствования функций организма. Понятия об утомляемости и переутомлении.	школа	Тест

6	сентябрь	28	14.40-15.20	очная		Вред курения и алкоголя и наркотиков на растущий организм. Различие тренировок. Понятие о тренировке и спортивной форме.	школа	Тест
Тема №3. Основы методики обучения и тренировок по спортивным играм								
7	октябрь	04	14.40-15.20	очная	1	Обучение тактике и стратегии спортивных игр	школа	Тест
8	октябрь	05	14.40-15.20	очная	1	Обобщение и связь тактики и стратегии в спортивных играх.	школа	Тест
9	октябрь	11	14.40-15.20	очная	1	Методы общей и специальной физической подготовки и их особенности в связи с возрастом занимающихся.	школа	Тренинг
10	октябрь	12	14.40-15.20	очная	1	Средства, общей и специальной физической подготовки и их особенности в связи с возрастом занимающихся.	школа	Вертушка
Тема 4. Общая и специальная физическая подготовка								
11	октябрь	18	14.40-15.20	очная	1	Основная стойка, построение в шеренгу	школа	Педагогическое наблюдение
12	октябрь	19	14.40-15.20	очная	1	Упражнения для формирования осанки	школа	Педагогическое наблюдение
13	октябрь	25	14.40-15.20	очная	1	Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов	школа	Педагогическое наблюдение
14	октябрь	26	14.40-15.20	очная	1	Ходьба на носках, пятках, в полу приседе, в приседе, быстрым широким шагом.	школа	Педагогическое наблюдение
15	октябрь	27	14.40-15.20	очная	1	Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Высокий старт и бег со старта по команде.	школа	Педагогическое наблюдение

16	ноябрь	01	14.40-15.20	очная	1	Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10 метров, бег до 8 минут.	школа	Эстафета
17	ноябрь	02	14.40-15.20	очная	1	Прыжки с поворотом на 90°, 180°, с места, со скакалкой, с высоты до 40 см, напрыгивание на скамейку.	школа	Эстафета
18	ноябрь	08	14.40-15.20	очная	1	Метание малого мяча на дальность и в цель. метание на дальность отскока от стены, щита.	школа	Эстафета
19	ноябрь	09	14.40-15.20	очная	1	Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувьрки, перекаты, стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах	школа	Педагогическое наблюдение
20	ноябрь	15	14.40-15.20	очная	1	Упражнения для развития мышц рук и плечевого сустава, упражнения для мышц туловища и шеи, ног и таза	школа	Педагогическое наблюдение
21	ноябрь	16	14.40-15.20	очная	1	Различные кувьрки, перекаты, падения	школа	Педагогическое наблюдение
22	ноябрь	22	14.40-15.20	очная	1	Бег на короткие дистанции, высокий и низкий старт. Челночный бег, бег с препятствиями прыжки в высоту, в длину, с места, с разбега.	школа	Эстафета
23	ноябрь	23	14.40-15.20	очная	1	Метание малого мяча в цель и на дальность. Метание набивного мяча из различных положений.	школа	Эстафете
24	ноябрь	29	14.40-15.20	очная	1	Подвижные игры на развитие координации и внимательности.	школа	Соревнование
25	ноябрь	30	14.40-15.20	очная	1	Специальная физическая подготовка: подвижные игры, подводящие непосредственно к основной теме занятий.	школа	Соревнование

Тема №5. Основные правила, техника и тактика игры в волейбол

26	декабрь	06	14.40-15.20	очная	1	Цель игры и её составляющие, площадка, высота сетки, количество игроков, подача, распасовка, блок	школа	Педагогическое наблюдение
27	декабрь	07	14.40-15.20	очная	1	Волейбол – игра для всех.	школа	Педагогическое наблюдение
28	декабрь	13	14.40-15.20	очная	1	Основные линии разметки спортивного зала. Положительные и отрицательные черты характера.	школа	Педагогическое наблюдение
29	декабрь	14	14.40-15.20	очная	1	Здоровое питание. Экологически чистые продукты.	школа	Педагогическое наблюдение
30	декабрь	20	14.40-15.20	очная	1	Утренняя физическая зарядка.	школа	Педагогическое наблюдение
31	декабрь	21	14.40-15.20	очная	1	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.	школа	Педагогическое наблюдение
32	декабрь	27	14.40-15.20	очная	1	Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.	школа	Педагогическое наблюдение
33	декабрь	28	14.40-15.20	очная	1	Стойка игрока, передвижение в стойке. Подвижные игры: «Брось и попади», «Сумей принять»	школа	Педагогическое наблюдение
34	январь	10	14.40-15.20	очная	1	Специальные игровые упражнения	школа	Подвижные игры

35	январь	11	14.40-15.20	очная	1	Приемы пластических упражнений на координацию внимания	школа	Подвижные игры
36	январь	17	14.40-15.20	очная	1	Приемы пластических упражнений на координацию движений	школа	Подвижные игры
37	январь	18	14.40-15.20	очная	1	Игра в волейбол	школа	Соревнование

Тема 6. Основные правила, техника и тактика игры в стритбол.

38	январь	24	14.40-15.20	очная	1	Цель игры и её составляющие	школа	Тестирование
39	январь	25	14.40-15.20	очная	1	Количество игроков, площадка, регламент игры	школа	Тестирование
40	январь	31	14.40-15.20	очная		Основные нарушения	школа	Тестирование
41	февраль	01	14.40-15.20	очная		Дриблинг, распасовка,	школа	Тестирование
42	февраль	07	14.40-15.20	очная		Отработка пружинистого шага	школа	Тестирование
43	февраль	08	14.40-15.20	очная		Упражнения на координацию движений рук	школа	Тестирование
44	февраль	14	14.40-15.20	очная		Упражнения на отработку координации ног	школа	Тестирование
45	февраль	15	14.40-15.20	очная		Упражнения на отработку умений и навыков расслабления мышц шеи и рук	школа	Тестирование
46	февраль	21	14.40-15.20	очная		Отработка навыков концентрировать тело после расслабления мышц	школа	Тестирование
47	февраль	22	14.40-15.20	очная		Подвижные игровые приемы стритбола	школа	Тестирование
48	февраль	28	14.40-15.20	очная		Подвижные игровые приемы стритбола	школа	Тестирование
49	март	01	14.40-15.20	очная		Подвижные игровые приемы стритбола	школа	Тестирование

Тема 7. Основные правила, техника и тактика игры в лапту

50	март	07	14.40-15.20	очная	1	Историческая справка, изучение правил игры оказание первой мед. помощи	школа	Педагогическое наблюдение
51	март	14	14.40-15.20	очная	1	Техника перемещений бег с изменением направления и скорости	школа	Педагогическое наблюдение
52	март	15	14.40-15.20	очная	1	Рывки по сигналу с максимальной скоростью игры в салки	школа	Педагогическое наблюдение
53	март	21	14.40-15.20	очная	1	Старт из различных положений, прыжки со скакалкой	школа	Педагогическое наблюдение
54	март	22	14.40-15.20	очная	1	Повторный бег, многоскоки, бег спиной, боком, лицом по направлению движения	школа	Педагогическое наблюдение
55	март	28	14.40-15.20	очная	1	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча, сверху, короткая, длинная	школа	Игра
56	март 29		14.40-15.20	очная	1	Ловля и передача мяча в тройках на месте с двумя мячами или перемещаясь по кругу в заданном направлении	школа	Игра
57	апрель	04	14.40-15.20	очная	1	Ловля и передача мяча в четвёрках на месте (4 мяча) и в движении с двумя мячами перемещение в сторону передачи	школа	Эстафета
58	апрель	05	14.40-15.20	очная	1	Ловля и передача мяча в кругу, передача по кругу в одну сторону и в другую	школа	Подвижная игра
59	апрель	11	14.40-15.20	очная	1	Ловля и передача мяча в движении с осаливанием	школа	Подвижная игра

Тема 8. Участие в соревнованиях различного уровня по данным видам спорта (9 часов по текущим графикам соревнований)

2.3. Условия реализации программы

Для реализации программы «Ритмопластика» необходимы следующие условия:

1. Материально-техническое обеспечение:

Спортивный зал, оснащенный необходимым оборудованием: кольца баскетбольные-4, щиты баскетбольные – 2, мяч баскетбольный - 15, сетка волейбольная-1, мяч волейбольный -15, мяч набивной -12, мяч футбольный – 10, скакалки - 12, трамплин гимнастический - 1, брусья - 1, секундомер – 2, свисток – 2, маты гимнастические – 4, теннисный стол -1, теннисные мячи-6, Насос ручной со штуцером - 1 шт, гимнастическая стенка- 6 пролетов, стойки для обводки - 6 шт, гантели различной массы - 10 шт, ворота переносные- 2.

Аптечка.

Спортивная площадка на открытом воздухе.

2. Информационное обеспечение.

<http://window.edu.ru/> Российский общеобразовательный портал

<http://dop-obrazovanie.com/> Сайт о дополнительном (внешкольном) образовании

<http://fcior.edu.ru/> Федеральный центр информационно образовательных ресурсов

<http://pedsovet.org/m/> Педсовет

<http://www.astronet.ru/> Astronet

<http://festival.1september.ru/> Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»

2.4. Формы, порядок текущего контроля и промежуточной аттестации

В течение учебного года педагог организует и проводит контроль знаний, умений и навыков обучающихся объединения.

Промежуточный контроль осуществляется в форме учебных или товарищеских игр по футболу, волейболу и баскетболу.

Итоговый контроль - участие во всероссийских, межрегиональных и областных соревнованиях по футболу, волейболу и баскетболу. Кроме того, тренер в течение года проводит комплексный контроль за физическим развитием, состоянием здоровья обучающихся и освоением ими программного материала.

Комплексный контроль включает:

- педагогические наблюдения за поведением воспитанников в коллективе, во время занятий, соревнований;
- определение уровня теоретических знаний в ходе бесед, занятий по тактике и в процессе выполнения специальных заданий;

- метод экспертных оценок – определение уровня подготовленности ребят на данном этапе соревнований и тренировок;
- видеомagneтофонная запись игровой деятельности обучающихся, позволяющая увидеть уровень технико-тактической подготовленности и о двигательной активности (работоспособности) каждого воспитанника;
- исследование психомоторных функций – определение и анализ наиболее важных показателей, характеризующих быстроту и точность движений.

Способы фиксации результатов

- Отметка уровня достижений детей фиксируется в диагностической таблице (Приложение № 1).
- Записи в журнале учета о результативности участия детей в конкурсах разного вида и уровня (диплом, грамота, благодарность).
- Видеозаписи занятий, мероприятий.

2.6. Оценочные материалы

представлены в Приложении № 3. При необходимости (выявлении нецелесообразности какого-либо критерия), количество и содержательная составляющая критериев может корректироваться педагогом в рабочем порядке.

В конце учебного года проводится комплексный анализ достижений учащегося с учетом результатов итогового контроля, после чего делается вывод о степени освоения ребенком программного материала. При аттестации учитываются результаты участия в конкурсах.

2.7. Методические материалы

Образовательный процесс проводится в виде очной формы обучения.

Методы обучения:

Успешное проведение занятий достигается благодаря соблюдению основных дидактических принципов: систематичности, последовательности, наглядности и доступности, эффективному применению современных технологий, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей учащихся. В процессе обучения предполагается использование методов, активизирующих познавательную деятельность учащихся:

Формы организации образовательного процесса: групповая.

Формы организации учебного занятия:

Реализация образовательного процесса по Программе проходит с использованием следующих форм работы:

- учебные занятия;

- практические занятия;
- индивидуальная и групповая работа;
- беседы;
- соревнования;
- подвижные игры;
- учебно-тренировочные занятия;

Педагогические технологии.

В процессе реализации программы «Ритмопластика» используются следующие технологии:

- *лично-ориентированного* развивающего обучения с целью максимального развития индивидуальных познавательных способностей ребенка, на основе его жизненного опыта.
- *индивидуализации обучения* основанную на осознании оптимальных условий для выявления задатков, развития интересов и способностей каждого ребёнка;
- *игровые технологии* цель, которых активизация деятельности обучающихся.

Алгоритм учебного занятия:

1. Организационный момент.
2. Сообщение темы.
3. Повторение полученных знаний.
4. Объяснение нового материала.
5. Практическая работа.
6. Подведение итогов.

2.9. Список литературы

Литература для педагогов

Методические материалы и литература

6. Федорова Н.А. Физическая культура. Подвижные игры. 5 – 8 класс. Издательство Экзамен – 2016.- 64с.
7. Федорова Н.А. Физическая культура. Подвижные игры. 9-11 класс. Издательство Экзамен - 2016. – 64с.
8. Каинов А.Н. Организация работы спортивных секций в школе. Программы, рекомендации. 2014.-168с
9. Физическая культура: 5-9 кл: тестовый контроль: пособие для учителя/В.И.Лях. — М.: Просвещение —144с.
10. «Федеральная комплексная программа физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича М.: Просвещение - 2016. Предметная линия учебников. В.И.Виленского, В.И.Ляха. 5 – 9 классы.
11. «Федеральная комплексная программа физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича. М.: Просвещение - 2016. Предметная линия учебников. В.И.Виленского, В.И.Ляха. 10 - 11 классы.

Литература для детей:

1. Гатман Б., Финнеган Т., Все о тренировке юного баскетболиста. Издательство АСТ, 2007

3. Кузнецов В.С. Спортивная деятельность учащихся. Баскетбол. 2013.-113с.
4. Веревкин М.П. Мини – футбол на уроках физической культуры. Издательство ТВТ Дивизион – 2006.-100с.
5. Киселев П.А. Подвижные и спортивные игры с мячом. Издательство Планета – 2015.-76с.

Литература для родителей:

2. Карасева Т.В., Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Основная школа – 2005. – № 11. – С. 75–78.

1. Общаться с ребенком. Как? / Ю.Б. Гипенрейтер – издание 3-е, - М.: «ЧеРо» при участии Творческого центра «Сфера», 2001.- 240 с.
2. Радость воспитания. Как воспитывать детей без наказания. – СПб.: ИД «Весь», Санкт-Петербург, 2003 – 288 с.
3. Игры, викторины, праздники в школе и дома: занимательные сценарии /Э.Г. Кузнецова – М.: изд. Аквариум, 2000, 240 с.

3. Кадровое обеспечение

Программу разработал и реализует учитель физической культуры, первой квалификационной категории, владеющий знаниями по профилю объединения.

Приложение № 1

Диагностическая таблица

№ п/п	Фамилия, имя ребенка	Овладение правилами дорожного движения		Овладение знаниями устройства велосипеда		Овладение навыками фигурного вождения велосипеда		Умение оказывать первую помощь	
		1 полуг.	2 полуг.	1 полуг.	2 полуг.	1 полуг.	2 полуг.	1 полуг.	2 полуг.
1.									
2.									
3.									
4.									
5.									
6.									
7.									
8.									
9.									
10.									

Приложение № 2

Календарный план воспитательной работы

Цель: Создание условий для формирования потребности в ЗОЖ.

Задачи:

1. Формировать у школьников устойчивых навыков ЗОЖ
2. Повысить ответственность детей и их родителей за обеспечение уровня своей жизни.

Планируемые результаты:

1. развитие личностных качеств: честности, терпения, уважительного отношению к иному мнению, доброжелательности, ответственности и др.,
2. развитие представлений о собственных возможностях, о необходимом жизнеобеспечении;
3. организация занятий в кружках и секциях направлена на развитие физических данных, умение занять себя в свободное время;

Приложение 3

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 игроками — длина рук, положенных на плечи. Перед колоннами на расстоянии 5—6 м — круги, в которые встают с волейбольными мячами капитаны команд. По сигналу игроки в кругах передают 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.«Ляпта 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 встают вдоль лицевой линии на другой стороне площадки, а её направляющий получает волейбольный мяч. По сигналу игрок второй команды выполняет нижнюю прямую подачу мяча через сетку. Любой игрок первой команды должен принять подачу и выполнить передачу одному из своих товарищей, который должен поймать мяч. Когда все игроки второй команды выполняют подачу, команды меняются местами. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

Правила игры.

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

5. При неудачной подаче противоборствующая команда тоже получает очко.

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

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

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

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

Игры с атакующим ударом

1. **«Бомбардиры».** Игроки делятся на две команды. Игроки одной команды поочередно выполняют атакующие удары из зоны 4 (2) с передачи из зоны 3. Игроки другой команды стремятся защитить своё поле. Если «бомбардир» попал в площадку и защитники не коснулись

мяча, то нападающий получает 2 очка; если коснулись, но не приняли — 1 очко; если приняли — 0 очков. Когда все игроки команды выполняют атакующий удар, команды меняются местами. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

2. **«Удары с прицелом».** Обе половины игровой площадки расчерчиваются на 9 квадратов 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 колонн перемещаются в зону 2, попутно имитируя блок в зоне 4 (руки выше сетки), перемещение к линии нападения и касание её рукой. Затем имитируют блок в зоне 3, повторно касаются рукой линии нападения и в заключение имитируют блок в зоне 2. Быстро возвращаются к своей колонне и передают эстафету следующему игроку, который выполняет то же задание, и т. д. Выигрывает команда, закончившая эстафету первой.

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

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