

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

РЕКОМЕНДОВАНО  
педагогическим советом  
МОБУ «Знаменская СОШ»  
от «31» августа 2022 г.  
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МОБУ «Знаменская СОШ»  
Г.К. Габдуллиной  
Приказ № 80/О  
«31» 31 августа 2022 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»

ID программы: 5116  
Направленность программы: физкультурно - спортивная  
Уровень программы: ознакомительный  
Категория и возраст обучающихся: 7-17 лет  
Срок освоения программы: 1 год  
Объем часов: 35 часов  
Разработчик программы: Васильева Татьяна Евгеньевна  
Учитель физической культуры  
МОБУ «Знаменская средняя общеобразовательная школа»

п. Знаменский  
2022 год

# РАЗДЕЛ I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ

## 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Подвижные игры» разработана с учетом действующих федеральных, региональных нормативно-правовых документов и локальных актов, имеет физкультурно – спортивную направленность.

Содержание данной Программы направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

**Актуальность программы.** Данная программа способствует формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, вовлекает учащихся в социально-одобряемые действия, способствует популяризации спортивных игр в детской среде. Реализация данной программы способствует восполнению недостатка двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также обеспечивает достаточную физическую нагрузку, благотворно воздействующую на все системы детского организма. На занятиях учащиеся, общаясь в условиях командного взаимодействия, получают положительные эмоции, учатся эффективно взаимодействовать друг с другом, совершенствуют двигательные навыки умения, повышают уровень здоровья, отвлекаются от негативных влияний общества во внеурочное и вечернее время.

**Отличительные особенности программы.** Отличительной особенностью данной образовательной программы является систематическое обучение. Программа нацелена на гармоничное физическое развитие, что способствует повышению эффективности занятий физической культурой в общеобразовательных учреждениях и формированию личности обучающихся в соответствии со сложившимися культурно-историческими традициями. В результате обучения ученики должны познакомиться со многими играми, что позволит воспитать интерес к игровой деятельности, умение самостоятельно подбирать и проводить их с товарищами в свободное время. Программный материал по подвижным играм сгруппирован по преимущественному воздействию их на соответствующие двигательные способности и умения. После освоения базового варианта игры рекомендуется варьировать условия проведения, число участников, инвентарь, время проведения игры и др. Обязательными условиями построения занятий по подвижным играм (в особенности с мячами) являются четкая организация и разумная дисциплина, основанная на точном соблюдении команд, указаний и распоряжений учителя; обеспечение преемственности при освоении новых упражнений; строгое соблюдение дидактических принципов. Система упражнений с большими и малыми мячами составляет своеобразную школу мяча. Очень важно, чтобы этой школой овладел каждый ученик. Движения с мячом рекомендуется выполнять примерно в равном соотношении для обеих рук и ног.

**Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность.** Новизна данной программы заключается в использовании несложного инвентаря и оборудования, воспитание характера, воли, интереса к народному творчеству у молодежи.

**Актуальность.** Подвижные игры являются традиционным средством педагогики и неотъемлемой частью интернационального, художественного и физического воспитания школьников. Радость движения сочетается с духовным обогащением детей. У них формируется устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создается эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств. Педагогическая целесообразность. Создание необходимых условий, содействующих формированию потребности в здоровом образе жизни через внедрение технологии личностноориентированного обучения.

**Адресат программы:** Программа предназначена для обучающихся в возрасте от 7 до 17 лет, независимо от уровня подготовки.

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

**Форма обучения** – очная.

**Уровень реализации программы** – ознакомительный. (1 год)

**Особенности организации образовательного процесса:**

Занятия проводятся по группам. Состав группы – постоянный. Каждое занятие по темам программы, как правило, включает в себя начальные теоретические знания практическое выполнение задания.

Программа предполагает возможность вариативного содержания. В зависимости от особенностей развития учащихся педагог может вносить изменения в содержание занятий, дополнять практические задания новыми изделиями.

**Режим занятий:** Занятия проводятся – 1 раз в неделю по 1 часу; продолжительность одного занятия составляет 45 минут.

**Целью программы:** является формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся, через привлечение учащихся к социально-одобряемым формам активного отдыха средствами подвижных игр с элементами спортивных и включение их в совместную деятельность.

**Задачи программы:**

**Обучающие:**

- ознакомить и расширить представления учащихся с развитием спорта и спортивных игр в нашей стране
- ознакомить учащихся с правилами игры в баскетбол, пионербол, волейбол и бадминтон, подвижные игры с мячом.
- ознакомить учащихся с правилами подвижных и спортивных игр
- научить владению и правильному использованию специальной терминологии спортивных и подвижных игр
- дать первоначальные знания по технике и тактике спортивных и подвижных игр
- формировать систему знаний о человеческом теле, здоровье и гигиене

**Развивающие:**

- развивать и совершенствовать физические качества: силу, выносливость, скоростные качества, координацию и ловкость

- развивать морально-волевые качества (умение делать над собой усилие для достижения результата)
- развивать умение правильно организовать свое свободное время (планировать, контролировать результаты)
- формировать установку на здоровый образ жизни
- формировать коммуникативные навыки
- обучить способам совместной деятельности в группе
- формировать установку на безопасный образ жизни
- формировать умения ставить цели, планировать и оценивать свою деятельность

**Воспитательные:**

- воспитывать у учащихся умение работать в команде, повышать коммуникативную культуру
- воспитывать у учащихся осознанный подход к организации своего досуга
- формировать положительные мотивы к здоровому образу жизни и занятиям спортом
- формировать нравственные качества личности

**1.3. Объём программы** - Для освоения программы запланировано 35 часов в год.

**1.4. Содержание программы.**

**Раздел 1. Игра в бадминтон. 5 часов.**

**Тема 1.1.** Инструктаж по технике безопасности.

Правила техники безопасности во время занятий в спортивном зале. Правила техники безопасности во время игры. Изучение правил предупреждения травм рук, ног.

**Практика.** Упражнения на координацию движения. Эстафеты.

**Форма контроля** практическая работа, устный опрос.

**Тема 1.2.** История появления бадминтона.

**Теория.** Разметка и размеры бадминтонной площадки. Ракетка. Волан.

**Практика.** Средняя, низкая, высокая стойки. Хваты ракетки – закрытый, открытый. Упражнения на «волан».

**Форма контроля:** практическая работа.

**Тема 1.3. Виды подач.**

**Теория.** Правила игры в бадминтон.

**Практика.** Выполнение высоко-далекой, высокая атакующей, плоской, короткой подачи.

**Форма контроля:** практическая работа.

**Тема 1.4. Техника ударов.**

**Теория.** Характеристика основных физических качеств, необходимых в бадминтоне.

**Практика.** Изучение ударов сверху, снизу, сбоку. Удары у сетки.

**Форма контроля:** практическая работа.

### **Тема 1.5. Передвижения в бадминтоне.**

*Теория.* Правила игры в парном бадминтоне.

*Практика.* Выход на волан для выполнения удара с обязательным возвращением в основную позицию в центр.

*Форма контроля* практическая работа.

## **Раздел 2. Игра в баскетбол. 5 часов.**

### **Тема 2.1. Техника передач мяча на месте и в движении.**

*Теория.* Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена.

*Практика.* Передачи мяча двумя руками (одной) от груди, плеча, из – за головы, в пол. Способы ловли мяча. Применение изученных способов ловли, передач, ведения мяча в зависимости от ситуации на площадке. Полезные советы по работе по ведению мяча.

*Форма контроля:* практическая работа.

### **Тема 2.2. Броски мяча в корзину с различных дистанций.**

*Теория.* Разметка и размеры баскетбольной площадки. Вес мяча. Размеры и разметка баскетбольного щита.

*Практика.* Броски от груди со штрафного. Броски в кольцо после ведения и двух шагов, броски мяча после ведения и остановки прыжком.

*Форма контроля:* практическая работа.

### **Тема 2.3. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.**

*Теория.* Правила игры в баскетбол на одно кольцо.

*Практика.* Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. Спортивная игра «стрит бол».

*Форма контроля:* практическая работа.

### **Тема 2.4. Основные элементы командной игры в нападении.**

*Теория.* Изучение схем тактики игры в нападении.

*Практика.* Применение изученных способов командной атаки.

*Форма контроля* практическая работа.

### **Тема 2.5 Основные элементы командной игры в защите.**

*Теория.* Изучение способов и тактики игры в защите.

*Практика.* Применение изученных способов командной защиты.

*Форма контроля* практическая работа.

## **Раздел 3. Игра в пионербол. 5 часов.**

### **Тема 3.1 История появления пионербола.**

*Теория.* Инструктаж по технике безопасности. Правила техники безопасности во время занятий в спортивном зале. Правила техники безопасности во время игр с мячом. Изучение правил предупреждения травм рук, ног.

*Практика.* Прыжки со скакалкой. Эстафеты.

*Форма контроля* практическая работа.

### **Тема 3.2 Передвижения по площадке.**

*Теория.* Правила игры в пионербол.

*Практика.* Приёмы мяча: низкий, высокий. Игра «Мяч вверх».

*Форма контроля.* Практическая работа.

### **Тема 3.3 Пионербол с блокированием.**

*Теория.* Правила игры в пионербол.

*Практика.* Приёмы мяча: низкий, высокий. Игра «Вышибалы».

*Форма контроля.* Практическая работа.

### **Тема 3.4 Техника быстрой атаки.**

*Теория.* Правила игры в пионербол.

*Практика.* Разновидности подачи мяча: высоко – далекая, плоская. Игра «Три касания».

*Форма контроля.* Практическая работа.

### **Тема 3.5 Техника защиты.**

*Теория.* Формирование команд.

*Практика.* Прыжковые упражнения. Эстафеты с мячом. Пионербол.

*Форма контроля.* Практическая работа.

## **Раздел 4. Игра в волейбол. 5 часов.**

### **Тема 4.1 Вводное занятие**

*Теория.* История появления волейбола.

Инструктаж по технике безопасности. Правила техники безопасности во время занятий в спортивном зале. Правила техники безопасности во время игр с мячом. Изучение правил предупреждения травм рук, ног.

*Практика.* Прыжки со скакалкой. Эстафеты.

*Форма контроля* практическая работа.

### **Тема 4.2 Расстановка игроков на поле.**

*Теория.* Правила перехода игроков по номерам.

*Практика.* Перемещения и стойки. Игра «Мяч вверх».

*Форма контроля.* Практическая работа.

### **Тема 4.3 Правила игры в мини – волейбол.**

*Теория.* Правила игры в мини- волейбол.

*Практика.* Приёмы и передачи мяча сверху двумя руками. Приём и передача мяча снизу над собой и на сетку мяча. Игра «Вышибалы».

*Форма контроля.* Практическая работа.

### **Тема 4.4 Расстановка игроков на поле при приеме и подаче соперника.**

*Теория.* Переход по средней линии.

*Практика.* Выполнение нижней подачи с 5-6 метров. Нижний прием подачи.

*Форма контроля.* Практическая работа.

**Тема 4.5 Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе.**

**Теория. Формирование команд.**

**Практика.** Выполнение передачи мяча сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара. Эстафеты с мячом. Волейбол.

**Форма контроля.** Практическая работа

**Раздел 5. Подвижные игры с мячом. 5 часов.**

**Тема 5.1 Вводное занятие.**

**Теория. Правила техники безопасности во время игр с мячом.**

Изучение правил предупреждения травм рук, ног.

**Практика.** Передача мяча в колонне над головой, сбоку, под ногами.

**Форма контроля** практическая работа.

**Тема 5.2 Игра «Закати мяч в обруч»**

**Теория. Правила игры.**

**Практика.** Командные действия по правилам игры. ОФП,

**Форма контроля.** Практическая работа.

**Тема 5.3 Игра «Мы весёлые ребята»**

**Теория. Правила игры.**

**Практика.** Командные взаимодействия в игре. ОФП. Игра «Вышибалы».

**Форма контроля.** Практическая работа.

**Тема 5.4 Игра «Пятнашки»**

**Теория. Правила игры.**

**Практика.** Командные взаимодействия в игре. Эстафеты. ОФП.

**Тема 5.5 Игра «У кого мяч?»**

**Теория. Правила игры.**

**Практика.** Выполнение игровых действий по правилам игры. Эстафеты с мячом.

**Форма контроля.** Практическая работа

**1.5. Планируемые результаты**

**Обучающиеся к концу обучения по программе должны:**

**знать:**

- основы истории развития подвижных игр в России;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств;
- возможности формирования индивидуальных черт свойств личности посредством регулярных занятий;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышение физической подготовленности;
- правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказания доврачебной помощи; влияние здоровья на успешную учебную деятельность;

- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

#### **Должны уметь:**

- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора;
- технически правильно осуществлять двигательные действия, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием.

В конце учебного года прогнозируются следующие результаты:

**Личностными результатами** программы внеурочной деятельности по физкультурно – спортивному направлению «Подвижные игры» является формирование следующих умений:

- целостный, социально ориентированный взгляд на мир;
- ориентация на успех в учебной деятельности и понимание его причин;
- способность к самооценке на основе критерия успешной деятельности;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
- развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

**Метапредметными результатами** программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

#### **1. Регулятивные УУД:**

- умения планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;



- планирование общей цели и пути её достижения;
- распределение функций и ролей в совместной деятельности;
- конструктивное разрешение конфликтов;
- осуществление взаимного контроля;
- оценка собственного поведения и поведения партнёра и внесение необходимых коррективов;
- принимать и сохранять учебную задачу;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата.

## ***2. Познавательные УУД:***

- добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, используя дополнительную литературу, свой жизненный опыт;
- перерабатывать полученную информацию, делать выводы;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр;
- устанавливать причинно-следственные связи.

## ***3. Коммуникативные УУД:***

- взаимодействие, ориентация на партнёра, сотрудничество и кооперация (в командных видах игры);
- адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных коммуникативных задач;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе.

## ***Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:***

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений,

высокий уровень развития жизненных сил, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие

- двигательная подготовленность как важный компонент здоровья учащихся;
- развитие физических способностей;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни;
- развитие психических и нравственных качеств;
- повышение социальной и трудовой активности; планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической активности;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры;
- Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

## Раздел II. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1. Учебный план

№ п/п	Название разделов/тем	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/контроля
		Все го	из них		
			теоретические занятия	практические занятия	
<b>Бадминтон 5 часов</b>					
<b>1</b>	<b>Вводное занятие</b> Инструктаж по технике безопасности. Упражнения на координацию движения. Эстафеты.	<b>1</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	Практическая работа, педагогический контроль, устный опрос.
<b>1.2</b>	Бадминтон. История появления бадминтона. Средняя, низкая, высокая стойки. Хваты ракетки – закрытый, открытый. Упражнения на «волан».	<b>1</b>	<b>0,25</b>	<b>0,75</b>	Практическая работа, педагогический контроль, устный опрос.
<b>1.3.</b>	Виды подач. Выполнение высоко-далекой, высокая атакующей, плоской, короткой подачи.	<b>1</b>	<b>0,25</b>	<b>0,75</b>	Практическая работа, педагогический контроль, устный опрос.

<b>1.4.</b>	Техника ударов. Изучение ударов сверху, снизу, сбоку. Удары у сетки.	<b>1</b>	<b>0,25</b>	<b>0,75</b>	Практическая работа, педагогический контроль, устный опрос.
<b>1.5.</b>	Передвижения в бадминтоне. Выход на волан для выполнения удара с обязательным возвращением в основную позицию в центр.	<b>1</b>	<b>0,25</b>	<b>0,75</b>	Одиночные и парные соревнования по бадминтону

### **Баскетбол 5 часов**

<b>2.</b>	<b>Игра в баскетбол.</b>	<b>1</b>	<b>0,25</b>	<b>0,75</b>	Практическая работа, педагогический контроль, устный опрос.
<b>2.1</b>	Техника передач мяча на месте и в движении. Передачи мяча двумя руками (одной) от груди, плеча, из – за головы, в пол.				
<b>2.2</b>	Броски мяча в корзину с различных дистанций. Броски от груди со штрафа. Броски в кольцо после ведения и двух шагов, броски мяча после ведения и остановки прыжком.	<b>1</b>	<b>0,25</b>	<b>0,75</b>	Практическая работа, педагогический контроль, устный опрос.
<b>2.3</b>	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. Спортивная игра «стрит бол».	<b>1</b>	<b>0,25</b>	<b>0,75</b>	Практическая работа, педагогический контроль, устный опрос.

<b>2.4</b>	Основные элементы командной игры в нападении.  Применение изученных способов командной атаки.	<b>1</b>	<b>0,25</b>	<b>0,75</b>	Практическая работа, педагогический контроль, устный опрос.
<b>2.5</b>	Основные элементы командной игры в защите.  Применение изученных способов командной защиты.	<b>1</b>	<b>0,25</b>	<b>0,75</b>	Соревнования по стрит – болу. Игра на одно кольцо – 3*3
<b>Пионербол 5 часов</b>					
<b>3.</b>	<b>Игра в пионербол.</b>	<b>1</b>	<b>0,25</b>	<b>0,75</b>	Практическая работа, педагогический контроль, устный опрос.
<b>3.1</b>	История появления пионербола. Прыжки со скакалкой. Эстафеты.				
<b>3.2.</b>	<b>Передвижения по площадке.</b>  Приёмы мяча: низкий, высокий. Игра «Мяч вверх».	<b>1</b>	<b>0,25</b>	<b>0,75</b>	Практическая работа, педагогический контроль, устный опрос.
<b>3.3.</b>	<b>Пионербол с блокированием.</b>  Приёмы мяча: низкий, высокий. Игра «Вышибалы».	<b>1</b>	<b>0,25</b>	<b>0,75</b>	Практическая работа, педагогический контроль, устный опрос.
<b>3.4.</b>	<b>Техника быстрой атаки.</b>  Разновидности подачи мяча: высоко – далекая, плоская. Игра «Три касания».	<b>1</b>	<b>0,25</b>	<b>0,75</b>	Практическая работа, педагогический контроль, устный опрос.
<b>3.5.</b>	<b>Техника защиты.</b>  Прыжковые упражнения. Эстафеты с мячом. Пионербол.	<b>1</b>	<b>0,25</b>	<b>0,75</b>	Соревнования по пионерболу.

<b>Волейбол 5 часов</b>					
<b>4.</b>	<b>Игра в волейбол.</b>	<b>1</b>	<b>0,25</b>	<b>0,75</b>	Практическая работа, педагогический контроль, устный опрос.
<b>4.1</b>	Прыжки со скакалкой. Эстафеты.				
4.2	<b>Расстановка игроков на поле.</b> Перемещения и стойки. Игра «Мяч вверх».	<b>1</b>	<b>0,25</b>	<b>0,75</b>	Практическая работа, педагогический контроль, устный опрос.
4.3	<b>Правила игры в мини – волейбол.</b> Приёмы и передачи мяча сверху двумя руками. Приём и передача мяча снизу над собой и на сетку мяча. Игра «Вышибалы».	<b>1</b>	<b>0,25</b>	<b>0,75</b>	Практическая работа, педагогический контроль, устный опрос.
4.4	Расстановка игроков на поле при приеме и подаче соперника. Выполнение нижней подачи с 5-6 метров. Нижний прием подачи.	<b>1</b>	<b>0,25</b>	<b>0,75</b>	Практическая работа, педагогический контроль, устный опрос.
4.5.	Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе. Выполнение передачи мяча сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара. Эстафеты с мячом. Волейбол.	<b>1</b>	<b>0,25</b>	<b>0,75</b>	Товарищеские встречи - использование приемов волейбола в игре пионербол.
<b>Подвижные игры 5 часов</b>					

5.	<b>Подвижные игры с мячом.</b>					Практическая работа, педагогический контроль, устный опрос.
5.1.	Правила техники безопасности во время игр с мячом.	2	1	1		
5.2.	<b>Игра «Закати мяч в обруч»</b> Командные действия по правилам игры. ОФП	2	1	1		Практическая работа, педагогический контроль, устный опрос.
5.3.	<b>Игра «Мы весёлые ребята»</b> Командные взаимодействия в игре. ОФП. Игра «Вышибалы».	2	1	1		Практическая работа, педагогический контроль, устный опрос.
5.4.	<b>Игра «Пятнашки»</b> Командные взаимодействия в игре. Эстафеты. ОФП.	2	1	1		Практическая работа, педагогический контроль, устный опрос.
5.5	<b>Игра «У кого мяч?»</b> Выполнение игровых действий по правилам игры. Эстафеты с мячом.	2	1	1		Эстафеты с мячом.
	<b>Всего:</b>	<b>35</b>	<b>10,25</b>	<b>19,75</b>		

## 2.2. Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол. часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	сентябрь	7	14:30 - 15.30	очная	1	Инструктаж по технике безопасности.	Спорт зал	Практическая работа, педагогический контроль,

								устный опрос.
2.	сентябрь	14	14:30 - 15.30	-	очная	1	Бадминтон. История появления бадминтона.	Спорт зал Практическая работа, педагогический контроль, устный опрос.
3.	сентябрь	21	14:30 - 15.30	-	очная	1	Виды подач.	Спорт зал Практическая работа, педагогический контроль, устный опрос.
4.	сентябрь	28	14:30 - 15.30	-	очная	1	Техника ударов.	Спорт зал Практическая работа, педагогический контроль, устный опрос.
5.	октябрь	5	14:30 - 15.30	-	очная	1	Передвижения в бадминтоне.	Спорт зал Практическая работа, педагогический контроль, устный опрос.
6.	октябрь	12	14:30 - 15.30	-	очная	1	Игра в баскетбол.	Спорт зал Практическая работа, педагогический контроль, устный опрос.

7.	октябрь	19	14:30 15.30	-	очная	1	Броски мяча в корзину различных дистанций.	Спорт зал	Практическая работа, педагогический контроль, устный опрос.
8.	октябрь	26	14:30 15.30	-	очная	1	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	Спорт зал	Практическая работа, педагогический контроль, устный опрос.
9.	ноябрь	16	14:30 15.30	-	очная	1	Основные элементы командной игры в нападении.	Спорт зал	Практическая работа, педагогический контроль, устный опрос.
10.	ноябрь	23	14:30 15.30	-	очная	1	Основные элементы командной игры в защите.	Спорт зал	Практическая работа, педагогический контроль, устный опрос.
11.	ноябрь	30	14:30 15.30	-	очная	1	Игра в пионербол.	Спорт зал	Практическая работа, педагогический контроль, устный опрос.



12.	декабрь	7	14:30 15.30	-	очная	1	Передвижения по площадке.	Спорт зал	Практическая работа, педагогический контроль, устный опрос.
13.	декабрь	14	14:30 15.30	-	очная	1	Пионербол с блокированием.	Спорт зал	Практическая работа, педагогический контроль, устный опрос.
14.	декабрь	21	14:30 15.30	-	очная	1	Техника быстрой атаки.	Спорт зал	Практическая работа, педагогический контроль, устный опрос.
15.	декабрь	28	14:30 15.30	-	очная	1	Техника защиты.	Спорт зал	Практическая работа, педагогический контроль, устный опрос.
16.	январь	18	14:30 15.30	-	очная	1	Игра в волейбол.	Спорт зал	Практическая работа, педагогический контроль, устный опрос.
17.	январь	25	14:30 15.30	-	очная	1	Расстановка игроков на поле.	Спорт зал	Практическая работа, педагоги

								ческий контроль, устный опрос.
18.	февраль	1	14:30 - 15.30	очная	1	Правила игры в мини – волейбол.	Спорт зал	Практическая работа, педагогический контроль, устный опрос.
19.	февраль	8	14:30 - 15.30	очная	1	Расстановка игроков на поле при приеме и подаче соперника.	Спорт зал	Практическая работа, педагогический контроль, устный опрос.
20.	март	1	14:30 - 15.30	очная	1	Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе.	Спорт зал	Практическая работа, педагогический контроль, устный опрос.
21.	март	15	14:30 - 15.30	очная	2	Подвижные игры с мячом.	Спорт зал	Практическая работа, педагогический контроль, устный опрос.
22.	март	22	14:30 - 15.30	очная	2	Игра «Закати мяч в обруч»	Спорт зал	Практическая работа, педагогический контроль, устный опрос.

								опрос.	
23.	апрель	5, 12	14:30 15.30	-	очная	2	Игра «Мы весёлые ребята»	Спорт зал	Практиче ская работа, педагоги ческий контроль, устный опрос.
24.	апрель	19, 26	14:30 15.30	-	очная	2	Игра «Пятнашки»	Спорт зал	Практиче ская работа, педагоги ческий контроль, устный опрос.
25.	май	24, 17	14:30 15.30	-	очная	2	Игра «У кого мяч?»	Спорт зал	Практиче ская работа, педагоги ческий контроль, устный опрос.

#### 2.4. Условия реализации программы

Для реализации программы «Подвижные игры» необходимы следующие условия:

##### Материально – техническое обеспечение программы:

мячи, скакалки, обручи, гимнастические палки, кегли, ракетки, гимнастические скамейки, стенки, маты, волейбольная сетка.

##### Методическое обеспечение программы:

игры, эстафеты, весёлые старты, рассказ, беседа.

#### 2. Информационное обеспечение

1. Сборник подвижных игр <https://azbyka.ru/deti/sbornik-podvizhnyh-igr-dlya-detej>

2. Картотека подвижных игр <https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2021/11/16/kartotekapodvizhnyh-igr-dlya-vseh-vozzrastnyh-grupp>

### **3. Кадровое обеспечение**

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

#### **2.5. Формы, порядок текущего контроля и промежуточной аттестации**

Результативность освоения программного материала отслеживается систематически в течение года с учетом уровня знаний и умений учащихся на этапах обучения. С этой целью используются разнообразные виды контроля:

- *предварительный контроль* проводится в начале учебного года в форме выполнения творческих спортивных заданий, для определения уровня знаний и умений учащихся на начало обучения по программе;

- *текущий контроль* проводится на каждом занятии в виде педагогического наблюдения; успешность освоения материала проверяется в конце каждого занятия путем итогового обсуждения, анализа выполненной работ вначале самими детьми, затем педагогом;

- *промежуточный контроль* проводится в декабре в форме соревнований между учащимися; прежде всего, учитываются индивидуальные особенности обучающихся, их личный рост.

- *итоговый контроль* проводится в конце учебного года в форме круговой тренировки, подвижных игр, знаний правил техники безопасности, правил игры.

Для мониторинга обучения по Программе используются разнообразные формы и средства контроля:

- Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры», предполагает обучение на двух основных уровнях: первый - информативный, который заключается в изучении правил игры; второй — поведенческий, позволяющий закрепить полученные знания на практике, укрепить своё здоровье.

- Форма подведения итогов реализации программы – соревнования, эстафеты, игры.

- Подобная организация учета знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности будет способствовать формированию и поддержанию ситуации успеха для каждого обучающегося, а также будет способствовать процессу обучения в командном сотрудничестве, при котором каждый обучающийся будет значимым участником деятельности.

#### **Способы фиксирования результатов**

- Отметка уровня достижений детей фиксируется в диагностической таблице (Приложение № 2).

- Записи в журнале учета о результативности участия детей в соревнованиях, эстафетах, играх разного вида и уровня (диплом, грамота, благодарность).

- Видеозаписи занятий, мероприятий, соревнований.

#### **2.6. Оценочные материалы**

Критерии оценки учебных результатов. На занятиях спортивных игр оценивается знание и понимание правил, техника овладения отдельными элементами игры, групповые взаимодействия игроков.

Средством обратной связи, помогающим корректировать реализацию образовательной программы, служит диагностический мониторинг.

Диагностический материал собирается и копится непрерывно на всех стадиях реализации программы. Психологическая диагностика воспитанников проводится в виде тестов, тренингов, игр, анкет. В программу включены упражнения на развитие памяти, мышления и внимания, на развитие глазомера и ориентирование в пространстве.

Отслеживается результативность в достижениях обучающихся. Результативность выполнения учащимися образовательной программы оформляется в таблицы.

### Мониторинг результатов обучения

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Возможное число баллов	Методы диагностики
<b>1. Теоретическая подготовка</b>				
Теоретические знания по основным разделам учебно-тематического плана программы	Способность ответить на простые вопросы по всем темам за год.	Минимальный уровень – ребенок овладел менее чем 0,5 объема знаний.	1	Тестирование, контрольный опрос и др.
		Средний уровень – ребенок способен ответить на более половины вопросов.	5	
		Максимальный уровень – освоил практически весь объем знаний.	10	
<b>2. Практическая подготовка</b>				
Игровая подготовка	Умение пользоваться инвентарем для игр, оказывать первую помощь	Минимальный уровень	1	Наблюдение
		Средний уровень	5	
		Максимальный уровень	10	

Спортивные навыки	Умение проводить наблюдения, исследования	Минимальный уровень	1	Наблюдение
		Средний уровень	5	
		Максимальный уровень	10	
Физическая подготовка.	Умение преодолевать препятствия	Минимальный уровень	1	Наблюдение
		Средний уровень	5	
		Максимальный уровень	10	
<b>3. Общеучебные умения и навыки ребенка</b>				
Умение слушать и слышать педагога	Адекватность восприятия информации, идущей от педагога	Минимальный уровень – ребенок испытывает серьезные затруднения в работе, нуждается в помощи педагога	1	Наблюдение
		Средний уровень – работает с помощью педагога	5	
		Максимальный уровень - работает самостоятельно, не испытывает затруднения.	10	
Учебно-организационные навыки и умения	Способность самостоятельно подготовиться к занятию и убрать за собой.	Минимальный уровень – ребенок овладел менее чем 1/2 объема навыков	1	Наблюдение
		Средний уровень – объем усвоенных навыков более 1/2;	5	
		Максимальный уровень – освоил практически весь объем навыков за данный период	10	
Умение соблюдать правила безопасности во время занятий	Соответствие реальных навыков соблюдения	Минимальный уровень ребенок овладел менее чем 1/2 объема навыков	1	Наблюдение

	правил безопасности программы требованиям.	соблюдения правил безопасности		
		Средний уровень– объем усвоенных навыков более 1/2;	5	
		Максимальный уровень – освоил практически весь объем навыков за данный период	10	

## 2.7. Методические материалы

Образовательный процесс проводится в виде очной формы обучения.

### Методы обучения:

- словесные (рассказ-объяснение, беседа);
- наглядные (демонстрация педагогом приемов работы, наглядных пособий, самостоятельные наблюдения учащихся);
- практические (выполнение упражнений, овладение приемами работы, приобретение навыков).

**Формы организации образовательного процесса:** групповая, индивидуальная, индивидуально-групповая, коллективная.

### Формы организации учебного занятия:

- теоретические и практические занятия,
- игры,
- праздники,
- эстафеты,
- соревнования.

### Педагогические технологии.

В процессе реализации программы «Подвижные игры» используются следующие технологии:

- технологию *лично-ориентированного* развивающего обучения с целью максимального развития индивидуальных познавательных способностей ребенка, на основе его жизненного опыта.
- технологию *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

### Список литературы для педагога:

Учебно-методические пособия

1. Бадминтон: учебник для студентов вузов по направлению 032100 – физ. культура / Ю.Н. Смирнов. – 2-е изд., исправ, и доп. – М.: Советский спорт, 2011. – 248 с.



2. Бадминтон в системе физического воспитания студенческой молодежи: методические указания / В.М. Мачнев. – Оренбург: ГОУ ОГУ, 2003. – 27с.
3. Бадминтон на этапе начальной подготовки в вузах: учебное пособие / В.Г. Турманидзе. – Омск: Изд-во Ом. гос. ун-та, 2008. – 72 с.
4. Бадминтон: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР, УОР и ШВСМ / А.Н. Горячев; А.А. Ивашин; Московская городская федерация бадминтона. – М.: Советский спорт, 2010. – 160 с.
5. Игра бадминтон: учебно-методическое издание / А.В. Щербаков, Н.И. Щербакова. – М.: ООО «Гражданский альянс», 2009. – 121с.
6. Тристан В.Г. Физиология спорта: учеб. пособие / В.Г. Тристан, О.В. Погадаева. – Омск: СибГУФК, 2003. – 92 с.
7. Учимся играть в бадминтон / В.Г. Турманидзе., А.В. Турманидзе. – М.: Чистые пруды, 2009. – 32 с.: ил. – (Библиотека «первого сентября». Серия «Спорт в школе», вып.25).
8. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, 2010г. Программный материал по спортивным играм. Волейбол. Внеклассная работа. Спортивные секции. Волейбол. (Авторы программы: доктор педагогических наук В.И.Лях и кандидат педагогических наук А.А. Зданевич). Программа допущена Министерством образования Российской Федерации. (2010г).
9. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. Работаем по новым стандартам. - Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов. М., Просвещение, 2012г. 3. Железняк Ю.Д. «К мастерству в волейболе», М., «Физкультура и спорт», 1978г.
10. Голомазов В.А., Ковалев В.Д. «Волейбол в школе», М., Просвещение,1980г. 6. Фурманов А.Г. «Волейбол на лужайке, в парке, во дворе» - Изд. 2-е, испр., доп., М., «Физкультура и спорт», 1982г.
11. Книга учителя физической культуры/ Под ред. В.С. Каюрова. М., 1983.
12. Кольцова М.М. Двигательная активность и развитие функций мозга ребенка-М., 1983. - 150 с.
13. Коробков А.В., Головин В.В., Масляков В.А. Физическое воспитание. - М., 1993. - 240 с.
14. Коротков И.М. Подвижные игры в школе. - М., 1979. - 190 с.
15. Кулагина И.Ю. Возрастная психология: (Развитие ребенка от рождения до 17 лет). -М., 1997. -450 с.
16. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. - М., 1998. - 110 с.

## **Список литературы для обучающихся.**

1. Богданов В.П. Будьте здоровы: Оздоровительная физическая культура, спорт и туризм в кружковой работе с молодежью и взрослыми: методическое пособие, 2010.
2. Васильков Г.А., Васильков В.Г., от игры - к спорту, 2005.
4. Литвинова М.Ф., Русские народные игры. Москва, /Просвещение/ 2006.
5. Панкеев И., Русские народные игры. - Москва, 2008.

## **Календарный план воспитательной работы**

### *Цель:*

Создание условий для достижения учащимися необходимого для жизни в обществе социального опыта и формирования принимаемой обществом системы ценностей, создание условий для многогранного развития и социализации каждого учащегося.

### *Задачи:*

- Воспитывать у детей уважение к ЗОЖ; содействовать профессиональному самоопределению учащихся;
- Формировать у учащихся ответственное отношение к занятию физкультурой и спортом, прививать культуру ЗОЖ.

### *Планируемые результаты:*

- развитие личностных качеств: честности, терпения, уважительного отношению к иному мнению, доброжелательности, ответственности и др.,
- развитие представлений о собственных возможностях, о необходимом жизнеобеспечении;
- организация занятий в кружках и секциях направлена на развитие силы, ловкости, быстроты, координации движения, умение занять себя в свободное время;
- учащиеся узнают традиции образовательного учреждения и будут бережно относиться к ним.

### **Мероприятия:**

1. Соревнования по бадминтону.
2. Турнир по пионерболу.
3. Первенство по волейболу.
4. Веселые ставрты.



## Приложение № 3

### **Техника безопасности на занятиях с мячом.**

#### **1. Общие требования безопасности.**

1.1. К учебно-тренировочным занятиям спортивными играми допускаются лица с 6 лет, имеющие медицинский допуск (справку) и прошедшие инструктаж по охране труда и мерам безопасности.

1.2. Опасные факторы:

- травмы, при выполнении бросков мяча, прыжков без разминки;
- травмы, при выполнении технических действий защиты и нападения спортсменами разного возраста и физико-технической подготовки;
- количество обучающихся не должно превышать: 30 человек в группах начальной подготовки.

1.3. Спортзал должен быть обеспечен огнетушителем и аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

#### **2. Требования безопасности перед началом учебно-тренировочного занятия**

2.1. Надеть спортивную форму. Снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, сережки, браслеты, цепочки и т. д.), волосы должны быть коротко подстрижены.

2.2. Войти в спортзал по разрешению тренера-преподавателя и только с тренером-преподавателем.

2.3. Проверить надежность установки, крепления и целостность оборудования (щитов, ворот, перекладин, стоек и др.).

2.4. Пол должен быть сухим и чистым. Запрещается натирать пол мастикой.

2.5. Все острые и выступающие предметы в зале должны быть закрыты матами или ограждены.

2.6. На отопительных регистрах должна стоять защита.

#### **3. Требования безопасности во время учебно-тренировочного занятия**

3.1. Строго соблюдать дисциплину.

3.2. Не выполнять упражнений без заданий тренера-преподавателя.

3.3. Во время тренировочного процесса по свистку тренера-преподавателя все занимающиеся должны прекратить движение.

3.4. При выполнении упражнений потоком (один за другим) во время разминки и в другие моменты соблюдать достаточные интервалы, во избежание столкновений.

3.5. По окончании выполнения упражнений потоком вернуться на свое место для повторного выполнения задания с правой или левой стороны зала.

3.6. Перемещаясь спиной, смотреть через плечо.

## **БАСКЕТБОЛ**

### **Ведение мяча. Обучающийся должен:**

- выполнять ведение мяча с поднятой головой;
- при изменении направления убедиться, что на пути нет других обучающихся, с которыми может произойти столкновение;
- после выполнения упражнения взять мяч в руки и крепко его держать.

### **Передача. Обучающийся должен:**

- ловить мяч открытыми ладонями, образуя воронку;
- прежде чем выполнить передачу, убедиться, что партнер готов к приему мяча;
- следить за полетом мяча;
- соизмерять силу передачи в зависимости от расстояния до партнера;
- помнить, что нельзя бить мяч ногой, бросать друг в друга.

### **Бросок. Обучающийся должен:**

- выполнять бросок по кольцу способом, указанным тренером-преподавателем;
- при подборе мяча под щитом контролировать отскок мячей других учащихся.

### **Не рекомендуется:**

- толкать учащегося, бросающего мяч в прыжке;
- при броске в движении хвататься за сетки, виснуть на кольцах;
- бить рукой по щиту;
- при попадании в корзину двух и более мячей выбивать их другим мячом;
- бросать мячи в заградительные решетки.

### **Во время игры обучающийся должен:**

- следить за перемещением игроков и мяча на площадке;
- избегать столкновений;
- по свистку прекращать игровые действия.

### **Нельзя:**

- толкать друг друга, ставить подножки, бить по рукам; хватать игроков соперника, задерживать их продвижение;
- широко расставлять ноги и выставлять локти;
- вовремя броска дразнить соперника, размахивать руками перед его глазами;
- учащемуся, который находится на скамейке запасных, выбегать на площадку.

## **ВОЛЕЙБОЛ**

### **Передача. Обучающийся должен:**

- после подбрасывания мяча над собой отбивать мяч в сторону партнера кончиками пальцев, образуя «сердечко»;

- при приеме следить за полетом мяча, принимать его над головой встречным движением рук на кончики пальцев, а сильно летящий мяч — двумя руками снизу на предплечья;
- не отбивать мяч ладонями;
- во время передач через сетку не трогать ее руками, не толкать друг друга на сетку.

**Подача, нападающий удар. Обучающийся должен:**

- убедиться, что партнер готов к приему мяча;
- соизмерять силу удара в зависимости от расстояния до партнера;
- выполнять удар по мячу напряженной ладонью;
- не принимать сильно летящий мяч двумя руками сверху.

**Во время игры обучающийся должен:**

- знать простейшие правила игры и соблюдать их;
- следить за перемещением игроков на своей половине площадки;
- производить замены игроков на площадке, когда игра остановлена и тренер-преподаватель дал разрешение;
- выполнять подачу и прекращать игровые действия по свистку тренера-преподавателя или судьи;
- передавать мяч другой команде передачей под сеткой. При подаче нельзя наступать на линию, а при приеме мяча задерживать его в руках, выполнять передачу захватом.

**Нельзя:**

- дразнить соперника;
- заходить на его сторону;
- касаться сетки руками и виснуть на ней.

По окончании партии переходите на другую сторону площадки по часовой стрелки, по возможности обходя волейбольные стойки, а проходя под сеткой, не отвлекайтесь, смотрите вперед, наклонив туловище и голову.

**БАДМИНТОН.**

На занятиях бадминтоном должны соблюдаться те же правила безопасности, что и во время всех спортивных игр.

- Используйте для игр площадки с ровной поверхностью (особенно при самостоятельных занятиях на улице).
- Используйте для игр только исправный инвентарь.
- Крепление сеток должно быть надежным, стойки прочно закреплены или хорошо вкопаны. Если сетки крепятся к оконным решеткам, то последние должны быть надежно прикреплены.
- Не висните на сетке и не облакачивайтесь на нее.
- Обо всех неисправностях инвентаря и оборудования тут же сообщайте учителю.
- Соблюдайте осторожность при выполнении упражнений с ракеткой. Помните о том, что рядом занимаются другие.
- Не бейте по чужому волану.
- Используйте ракетку только по назначению.
- Не используйте ракетку для выяснения отношений с одноклассниками.

- Держите ракетку так, чтобы она не вылетала из рук, как при выполнении упражнений, так и во время объяснений.

#### **4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.**

4.1. При появлении болей, плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

4.2. При возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить учебно-тренировочное занятие, эвакуировать обучающихся из спортивного зала, сообщить о пожаре в пожарную часть и приступить к тушению очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения.

4.3. При получении обучающимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить администрации и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в лечебное учреждение.

#### **5. Требования безопасности по окончании учебно-тренировочного занятия**

5.1. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь.

5.2. Вывести обучающихся из зала (тренер-преподаватель выходит последним).

5.3. Принять душ или тщательно вымыть руки и лицо с мылом.

5.4. Обязательно переодеться в чистую, сухую одежду



## Полезные советы. Правила игры.

### Пионербол.

Участники игры распределяются на две команды. Количество участников в игре: 6 - для соревновательной игры, 2-10 - для свободной или тренировочной игры. Оптимальное количество игроков - 6-7.

Игроки занимают по разные стороны сетки свои места на площадке как для игры в волейбол. Капитаны команд участвуют в жеребьевке, кто первый подает мяч. Игра начинается с подачи. За действиями игроков следит судья. Мяч подается игроком из дальнего правого угла площадки. Подающий игрок первой зоны выходит за лицевую линию, после свистка судьи бросает мяч одной рукой на половину команды соперника. В момент подачи игрок не имеет право заступать на лицевую линию. Мяч должен перелететь через сетку. Подача считается выполненной, как только мяч был брошен одной рукой игрока и перелетел верхний край сетки. Принимающая сторона должна поймать мяч и не дать ему упасть на землю. Игрок, поймавший мяч, может сразу бросить мяч на половину другой команды или сделать пас игроку по команде. Выиграв подачу соперников, все игроки производят переход — меняются местами, перемещаясь по площадке по часовой стрелке. Играют до определенного количества набранных одной из команд очков — 7, 10, 15, 25. количество очков устанавливается перед игрой. Обязательное условие: перевес команды победителя над соперником должен быть не менее двух очков. Если разница в счете меньше, то партия продолжается до тех пор, пока одна из команд не добьется разницы в два очка. После каждой выигранной партии команды меняются сторонами, право первой подачи переходит к противоположной команде. Матч ведется до двух побед одной из команд в 3 партиях или 3 побед в 5 партиях.

### В пионерболе запрещено:

- при ловле мяча прижимать его к груди или другим частям тела;
- двойные касания. Один игрок не может выполнить подряд два касания.
- ловля мяча двумя игроками одновременно 4 руками;
- игроку с мячом подбрасывать мяч и самому же его ловить. Обязательным является пас партнеру или подача на половину соперника.

### В пионерболе разрешено:

- ловить мяч крепким захватом двумя руками, не прижимая его к себе;
- делать не более трех пасов за один розыгрыш мяча;
- игроку, владеющий мячом, делать по площадке не более трех шагов;
- игрок без мяча может передвигаться в любом направлении;
- на начальном этапе обучение прижимать мяч при ловле, когда игроки не имеют навыков владения мячом.
- Мяч, задевший сетку при подаче и перелетевший на сторону соперника, ошибкой не считается.

### **Подача считается проигранной, если:**

- Мяч после подачи попал в сетку на стороне подающей команды.
- После подачи мяч упал за боковую или лицевую линии площадки соперника, не коснувшись игроков противоположной команды

### **Бросок мяча**

- Бросок мяча в игре выполняется снизу и сверху, одной и двумя руками.
- Игрокам одной команды разрешено только два раза перебросить мяч между собой, третий бросок обязательно направляется через сетку, на половину соперника.
- После броска мяч, задевший сетку, но перелетевший через нее, остается в игре и розыгрыш продолжается.
- Если после броска мяч попал в сетку, то игроки могут поймать мяч, отскочивший от сетки и продолжить игру только в двух случаях:
- если у команды осталось право на 2 и 3 касания мяча;
- если мяч, после броска в сетку, поймал другой игрок команды.

### **Правила начисления очков**

Очки начисляются только подающей команде. Это правило значительно увеличивает продолжительность каждой партии.

### **Розыгрыш мяча длится до тех пор, пока:**

- кто-нибудь не уронит мяч на пол (на землю);
- игрок не сделает ошибку;
- мяч не уйдет в аут;
- мяч ударится в сетку и упадет.

### **Команде-сопернику начисляются очки:**

- команда не смогла принять мяч, и он коснулся площадки;
- принимающая сторона поймала мяч и уронила его при передаче друг другу;
- мяч перелетел над сеткой, но приземлился за линиями, ограничивающими площадку;
- мяч после подачи упал за пределы поля принимающей стороны и игроки, принимающей стороны, не коснулись мяча;
- мяч перелетел под сеткой или коснулся предметов, находящихся вне пределов площадки;
- игроки команды сделала больше разрешенного правилами количества пасов;
- игрок, владеющий мячом, сделал более трех шагов по площадке;
- игрок ловит брошенный им же мяч (делает «свечку»);
- игрок касается мяча ногами;
- игрок касается сетки;
- игрок при ловле или броске мяча через сетку заступает за среднюю линию на площадке.

## **Волейбол.**

Правила волейбола несложные. Многие игроки знакомятся с этим видом спорта еще в школе, поэтому основные положения известны не только профессионалам. Во время игры спортсмены должны четко следовать установленным положениям.

- Игра состоит из отдельных партий. Их количество — от трех до пяти в одном матче.
- Время партии не ограничено. Она завершается, когда одна команда набирает 25 очков. Максимальный счет в пятой партии — 15 очков.
- Очко засчитывается, если мяч ударяется об пол на стороне противника.
- Выигравшей в матче считается команда, получившая преимущество в трех партиях.
- Разрыв в счете для победы в партии должен быть не меньше двух очков. При счете 24:25 игра не завершается, пока преимущество не будет увеличено.
- Всего в команде 14 игроков, на поле находятся шестеро.
- В процессе игры спортсмены меняют позиции. Порядок перемещения игроков определяется тренером при первоначальной расстановке.

Партия в волейболе начинается с подачи мяча. Жребий определяет, какая команда получит право первой подачи. При переходе подачи от одной команды к другой, спортсмены перемещаются на следующую позицию по часовой стрелке. Мяч подают от задней линии. Чаще всего подачу принимают игроки первой линии, при необходимости это может сделать любой член команды.

С первой линии атакуют над сеткой, с дальних позиций — от трехметровой полосы. Для передачи мяча на территорию соперников игроки могут пасовать его друг другу, всего можно выполнить не более трех касаний. Запрещается ловить мяч, бросать или удерживать его в руках. Мяч может контактировать с любой частью тела спортсмена. Если два члена команды прикоснулись к мячу в один момент, то это считается как одно касание. Указанные правила действуют для профессионального волейбола. Иногда в школах правила упрощают с учетом возраста игроков и отведенного на матч времени. Дети обычно играют три партии до 25 очков.

## **Баскетбол.**

В баскетбол играют две команды из пяти игроков на поле (остальные находятся в запасе — не более 7 человек от команды, а меняться можно в любое время). Главная цель игры — забросить баскетбольный мяч в корзину команды-соперника и помешать это сделать другой команде.

Обычно весь матч состоит из четырех частей по 10 минут каждая, но поскольку урок физкультуры — всего 40 минут, обычно дается меньшее время для игры. Но по всем правилам перерыв между каждой частью — 2 минуты, а после второй части — 15 минут, и в этом перерыве команды обязаны меняться корзинами.

Традиционно игра начинается со спорного броска, где капитаны команд отбивают мяч, подкинутый судьей, в сторону своих игроков и корзины противника, чтобы взять начало игры в свои руки.

#### **Важна техника передвижения с мячом по полю:**

- обязательно нужно бежать с мячом, ударяя им в пол, а специально бить по нему ногой или кулаком — это нарушение
- засчитываются не количество бросков в корзину, а баллы, которые зависят от того, с какого участка баскетбольного поля заброшен мяч
- закинутый в корзину с ближней и средней площадки — 2 очка, далее коричневой «3-х очковой» линии — 3 очка (обычно это расстояние около 7 метров), штрафной — одно.

Спортивный зал должен быть размечен для игры в баскетбол.

Правила игры гласят, что команда-победитель — та, что с истечением времени игры набрала наибольшее количество очков. Если в конце игры у команд набралось одинаковое количество баллов, даются дополнительные 5 минут — «овертайм», если за эти пять минут ситуация не изменилась, проводится следующее дополнительное время и так, пока победитель матча не выявится.

В баскетболе нередки нарушения, за которые судья (преподаватель физкультуры) может оштрафовать целую команду и фолы конкретного участника.

Если совсем кратко, самые частые нарушения правил у школьников — это:

- «аут» — когда мяч попадает за ограничительную линию баскетбольной площадки;
- «пробежка» и «пронос мяча» — один из игроков, который ведет мяч, делает 3 шага подряд, не ударяя при этом мяч рукой об пол, или вовсе бежит с мячом в руках;
- «нарушение 3-х секунд» — игрок находится более трех секунд под корзиной противника, при этом не владея мячом;
- «нарушение 5-ти секунд» — игрок с мячом не передает мяч другому игроку или не бросает в корзину противника более пяти секунд;
- «нарушение 8-ми секунд» — команда в течение восьми секунд не выводит мяч в зону противника;
- «нарушение 24-х секунд» — команда владеет мячом, но не забрасывает его в зону кольца противника в течение двадцати четырех секунд.
- «возвращение мяча» — команда при нападении, которая находится в зоне противника, возвращает его обратно в свою тыловую зону — это нарушение.

Конечно, это лишь краткий обзор: здесь перечислены не все официальные правила настоящего баскетбола. Но для того, чтобы ученики смогли играть в эту командную игру в школе и стать ее знатоками — этих знаний будет достаточно.

#### **Бадминтон.**

Главная цель игры в бадминтон – послать волан на половину противника так, чтобы он не смог отразить удар и воланчик коснулся земли. Играют соперники на корте, разделенном сеткой. Игроков может быть двое или четверо. Право первой подачи, выбор стороны корта определяют жребием. Чаще всего игра состоит из трех геймов, но может ограничиться и двумя, если один игрок выигрывает подряд два раза. В гейме выигрывает тот спортсмен, который наберет 15 очков, в женских состязаниях – 11. При равном счете 14(10) подающий игрок имеет право выбрать гейм без

продолжения или до счета 17(13).

### **Нарушения правил в бадминтоне:**

- Нарушение во время игры называется «фол». Подающий игрок, уронивший волан на своем поле теряет право подачи, а очко никому не засчитывается.
- Если волан падает за пределами корта, пролетает через сетку или под ней, касается стен или потолка корта, одежды или тела игрока, то это признается фолом.
- Игрокам нельзя касаться сетки телом, руками, ракеткой или совершать удар над полем соперника. Однако сопровождать ракеткой волан после удара можно.
- Некорректное поведение игрока на корте тоже считается фолом. Кстати, никому из игроков нельзя покидать площадку для игры во время матча без позволения судьи на вышке.
- Переговоры и советы со стороны тоже считаются некорректными для игрока.
- Повторное нарушение со стороны игрока после предупреждения судьи наказывается фолом.

Игра в бадминтон отличается своей динамичностью, а требования непрерывности игры и очень короткие перерывы между геймами добавляют игре зрелищности и экспрессивности.

### **Подвижные игры с мячом.**

#### **«Мяч в кругу»**

Цель игры – научить детей прокатывать мяч в определенном направлении.

Описание игры. Дети рассаживаются на земле (полу) на корточках в два круга (две команды). Водящие с мячом – в центре круга. Они катят мяч каждому ребенку по очереди или тому, кого назовут: «Саша, лови». Игрок ловит мяч и отправляет его обратно, но при этом надо выполнить какое-либо задание: успеть хлопнуть в ладоши 2-3 раза, назвать количественное или порядковое число, например, водящий говорит: «Первый», ребенок отвечает «Второй» и т.д. Можно назвать любой предмет, входящий в обобщенное понятие (мебель, фрукты и т.п.). Побеждает та команда, которая быстрее прокатывает мяч.

#### **«Докати до стены»**

Цель игры – совершенствовать навык отталкивания мяча при прокатывании.

Описание игры. Из 6-8 палок образуют два коридора шириной 30-50 см так, чтобы коридор доходил до стены. Таких коридоров должно быть два. Группа делится на две команды. Двое из каждой команды стоят у стены, остальные сидят на стульчиках по обеим сторонам зала. По сигналу воспитателя дети начинают прокатывать мячи к стене. Бросив мяч, игрок садится на место. Стоящий у стены после касания мяча о стену ловит его и становится на исходную позицию для прокатывания, его место у стены занимает следующий в команде. Побеждает та команда, которая быстро и правильно выполнила задание.

#### **«Закати мяч»**

Цель игры – обучить прокатыванию мяча в ворота.

Описание игры. Дети выкладывают из кубиков (кеглей, гимнастических палок) прямоугольник шириной 30-40 см без одной стороны, обращенной к играющим (в виде ворот). По числу ворот дети распределяются на команды. У каждого играющего

мяч. На расстоянии 2-3 м от ворот ребенок катит мяч в ворота прямоугольника. По окончании прокатывания один из команды собирает все мячи и раздает своим игрокам. Подсчитывается число мячей, попавших в ворота. Наиболее меткая и быстрая команда объявляется победительницей.

#### **«Мяч навстречу мячу»**

Цель игры – совершенствовать навыки отталкивания и ловли мяча.

Описание игры. Дети распределяются на две команды. Каждая команда в свою очередь делится на два звена, и они встают друг против друга на расстоянии 4-6 м. У водящих по мячу. На сигнал воспитателя «Начали» дети прокатывают мячи навстречу один другому, но так, чтобы мячи не столкнулись. Поймав мяч, водящий передает его следующему. Побеждает команда, допустившая меньше ошибок. Игра повторяется 2-3 раза.

#### **«Поймай отскочивший мяч»**

Цель игры – научить ловить мяч после отскока от предмета.

Описание игры. Игра проводится в групповой комнате или зале. Два обычных стола сдвигаются узкой стороной перпендикулярно, вплотную к стене. Ребенок встает у края стола (слегка согнув ноги) напротив стены и катит мяч по столу так, чтоб он отскочил. После этого он должен быстро поймать мяч и передать товарищу.

#### **«Закати мяч в обруч»**

Цель игры – закатывать мяч в обруч с помощью дощечки (картонки, фанерки).

Описание игры. Дети распределяются на 3-4 подгруппы. Такое же число обручей лежит на полу. На край обруча кладется дощечка (картонка), которая одной стороной касается пола. Получается маленькая горка. Подгруппы детей выстраиваются в колонны напротив горок. У каждого теннисного мяча. По сигналу ведущего прокатывают мяч, стараясь попасть в обруч. При этом команде засчитывается три очка. Если мяч попал в обруч, но выкатился, то команда получает только одно очко, при промахе очко не начисляется. Затем каждый ребенок прокатывает мяч в удобном для него ритме. Мяч, попавший в обруч, остается там до конца игры, чтобы легче было вести подсчет очков.

#### **«Выстрели мячом»**

Цель игры – закреплять навык катания мяча друг другу.

Описание игры. Дети распределяются на 3-4 подгруппы и рассаживаются на пол по кругу на расстоянии вытянутых в стороны рук. В каждом кругу один мяч. Нужно взять его тремя пальцами (большим, указательным и средним), резко нажать на него и пустить по полу – выстрелить. Все пальцы должны нажимать на мяч одновременно, равномерно. Играющий, которому направили мяч, старается его поймать и таким же способом послать следующему. Побеждает та подгруппа, у которой выстрелы мячом достигают цели.

#### **«Мяч вдогонку»**

Цель игры- быстро передавать и принимать целлулоидные мячи, не роняя их.

Описание игры. Дети встают в два круга (две команды). Учитель раздает 3-4 детям, стоящим в разных местах круга, цветные мячи. По сигналу «Мяч вдогонку» дети начинают быстро передавать мячи друг другу. Если у одного ребенка окажется два мяча сразу, он выбывает из игры. После 3-4 кратного повторения игры ребенок играет со всеми вместе. Сначала игра проводится с двумя мячами. Выигрывает команда, которая четко соблюдала правила игры.

### **«Передай мяч»**

Цель игры – передавать мяч из рук в руки в движении, совершенствовать координацию движений при обегании предметов.

Описание игры. Дети распределяются на 3-4 звена и выстраиваются в колонны друг за другом. Перед каждой колонной на расстоянии 3-4 м ставится любой предмет – стул, большой мяч, булава, кубик и пр. Первый бежит с мячом, обегает предмет, передает мяч следующему в своей колонне и встает сзади всех при потере мяча ребенок возвращается, поднимает его и бежит с того места, где упал мяч. Побеждает звено, опередившее других при соблюдении условий игры.

### **«Перебрось мяч»**

Цель игры – точно перебрасывать и ловить мяч.

Описание. Дети строятся в две шеренги. У детей первой шеренги по одному мячу. Они перебрасывают мяч детям другой шеренги. Побеждает та подгруппа, у которой число падений мяча будет наименьшим.

### **«Успей поймать»**

Цель игры – бросать мяч в определенном направлении и ловить летящий мяч.

Описание игры. Игра проводится в четырех подгруппах, стоящих в кругах. В центре каждого круга водящий. Дети перебрасывают мяч друг другу, стараясь, чтобы водящий не коснулся или не поймал его. Если ему это удастся, он занимает место того, кто неудачно бросил мяч. Последний идет в середину круга.

### **«Брось дальше»**

Несколько детей встают у линии. Им предлагается бросить мяч как можно дальше. Если даны большие мячи, дети бросают их обеими руками от груди или из-за головы. Маленькие мячи бросают поочередно правой и левой рукой. Отмечается тот, кто сумел бросить мяч дальше других.

### **«Из обруча в обруч»**

Цель игры – совершенствовать навык бросания мяча в неподвижную горизонтальную цель.

Описание игры. Дети стоят четырьмя звеньями в колонну по одному. На расстоянии 1 м от ведущего на полу вплотную друг к другу лежат три обруча (или чертятся три круга диаметром 80-100 см). Нужно правой рукой бросить мяч в первый обруч так, чтобы он после отскока ударился внутри второго и, подскочив еще раз, пошел в третий. Ребенок берет свой мяч и передает следующему, а сам становится на противоположную сторону, прокатывая затем мячи своей команде. Игра продолжается, пока все игроки не перейдут на противоположную сторону. Выигрывает звено, которое быстрее сменит место, допустив при этом наименьшее число ошибок.

### **«Мяч в кружок»**

Цель игры – совершенствовать умение попадать мячом в неподвижную горизонтальную цель.

Описание игры. Дети распределяются на несколько команд, в каждой из которых по 5-6 человек. На полу раскладываются в любом порядке цветные бумажные диски или цветные обручи по 3-4 штуки, против каждой команды. Дети встают перед обручами на расстоянии 1,5-2 м. По сигналу воспитателя первые бросают мяч так, чтобы он попал в кружок (обруч). Каждый ребенок делает по два броска в любой круг, или

воспитатель предлагает определенную последовательность: попасть в красивый, синий, желтый и т.д. Побеждает та команда, которая поразила все цветные круги.

#### **«Попади и поймай»**

Цель игры – бросать мяч в горизонтальную цель и ловить его.

Описание игры. Группа детей распределяется на четыре команды. Все выстраиваются в колонну по одному. Перед каждой командой на полу (земле) нарисованы квадраты на близком расстоянии друг от друга. По сигналу воспитателя первые из каждой команды бегут к квадратам и стараются ударить мячом и поймать его. Движение напоминает забивку кольев. После этого мяч передается следующему игроку. Можно ударить мяч левой рукой, ловить правой или наоборот. Либо ударять и ловить одной и то же рукой.

#### **«Мяч об пол»**

Цель игры – ловить отскочивший от пола мяч.

Описание игры. Дети распределяются на две команды (в каждой команде по два звена) и встают в шеренги лицом друг к другу. У детей одного звена каждой команды по мячу. Они ударяют мяч несильно об пол, ловят его двумя руками и прокатывают партнерам своей команды, стоящим в шеренге, напротив.

#### **«Мяч в корзину»**

Цель игры – бросать мяч в заданном направлении с отскоком от пола.

Описание игры. Дети становятся в 2-4 круга (команды). В середине корзина. У каждого мяч. Нужно бросить мяч об пол так, чтобы он попал в корзину. Мячи бросают по очереди или все вместе. Во втором случае мячи должны быть цветными. Команда, забросившая наибольшее количество мячей в корзинку, становится победителем.

#### **«Попади в окошко»**

Цель игры – попадать мячом в вертикальную цель с близкого расстояния.

Описание игры. Дети распределяются на 4-5 команд. В каждой команде должно быть не более 5-6 детей. Одновременно играют две команды. Ребята встают в колонну по одному боку от гимнастической стенки по обе ее стороны на расстоянии 1 м. На этом же расстоянии проводится черта. Одна команда получает мяч. Дети одной команды бросают мяч правой рукой, другой команды – левой. Стоящий первым бросает мяч в нижний пролет гимнастической стенки – «окошко» и встает в конец колонны. Ребенок, стоящий первым в противоположной команде, ловит его (или берет с пола, с земли) и бросает мяч в этот же пролет. Следующие дети бросают в пролет повыше и т.д. Если один не попал в окошко, то следующий ребенок из этой же команды бросает мяч в то же окошко. Когда мяч побывает в каждом окошке, команды меняются местами: те, кто бросал мяч левой рукой, бросает правой, и наоборот. Побеждает та команда, которая допустила наименьшее количество ошибок. После этого их место занимает другая пара команд. При наличии 2-3 гимнастических стенок играют все команды одновременно.

#### **«Мяч в обруч»**

Цель игры – совершенствовать броски мячом в вертикальную цель.

Описание игры. Группа делится на 3-4 команды. У ведущего команды обруч. Он держит обруч перпендикулярно полу и стоит в 2 м от своей команды. Первый в команде бросает мяч, стараясь попасть в обруч. Ведущий должен подставить обруч навстречу мячу. Затем он передает обруч бросившему мяч, а сам становится в конец



строю своей команды. Попадание в обруч засчитывается за очко. Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков.

#### **«Попади в круг»**

Цель игры – бросать мяч в стену так, чтобы после отскока он летел в нужном направлении, ловить отскочивший от пола мяч.

Описание игры. Дети стоят в 4-6 колонн-звеньев на расстоянии 50-80 см от стены. На полу в 30-40 см от стены лежит обруч (или чертится круг). Каждый по очереди бросает мяч о стенку так, чтобы он, отскочив, попал в круг. Ловит мяч и передает его следующему, а сам встает в конец колонны. Побеждает звено, получившее большее количество очков (попаданий мяча в круг).

#### **«Мяч о стену»**

Цель игры – бросать мяч в стену, совершенствовать навык ловли мяча, отскочившего от стены.

Описание игры. Дети строятся в колонны-звенья и встают напротив стены на расстоянии 80-100 см. Каждый ребенок по очереди бросает мяч в стенку и ловит его сначала двумя руками, а затем одной рукой. После этого встает сзади своей колонны. Выигрывает звено, допустившее наименьшее число падений мяча. После неоднократного проведения игра усложняется: один ребенок бросает, а другой в колонне ловит и т.д.; ловить можно сачком, который дается второму игроку, после этого он передает сачок следующему и т.д.

#### **«Не задень мяч»**

Цель игры – развивать в детях ловкость и координацию движений, действуя с двумя предметами.

Описание игры. Дети распределяются на 6-8 команд. У каждой команды обруч и мяч. Нужно с силой ударить мяч об пол (или подбросить вверх так, чтоб он как можно дольше подскакивал на полу). Играющий в это время несколько раз качает обруч (как маятник) под мячом до тех пор, пока мяч не перестанет подскакивать. Затем мяч и обруч передают следующему в команде. Победителем считается та команда, которая точно соблюдает условия игры.

#### **«Послушный мяч»**

Цель игры – научить ударять по мячу так, чтоб он подскакивал на месте.

Описание игры. На пол кладется обруч или чертится круг. Ребенок отбивает мяч рукой, стараясь точно попасть в круг. Ударять по мячу надо несильно, но твердой ладонью и после того, как мяч достаточно высоко отскочил от пола. Это упражнение можно провести сидя на стуле, без круга, каждой рукой отдельно и поочередно. Упражнение может быть усложнено тем, что ребенок будет отбивать мяч поочередно каждой рукой в треугольник, сторона которого равна 40 см.

#### **«Мяч по дорожке»**

Цель игры – совершенствовать навык ведения мяча в прямом направлении в ограниченном пространстве.

Описание игры. Дети распределяются на две команды. Перед каждой командой выкладывают из гимнастических палок, веревок (или рисуют) коридор шириной 0-100 см и длиной 3 м. У каждого в руках мяч. Нужно, ударя мяч об пол, провести его по коридору, вернуться, встать в конце колонны и передавать мяч следующему. Если ребенок уронит мяч, он должен поднять и продолжать вести с этого места. Следующий в колонне начинает только тогда, когда предыдущий играющий пройдет

коридор. Возвращаться в свою колонну можно только по определенной стороне. Побеждает та команда, которая не только быстро, но и правильно выполнит задание.