



**Планируемые результаты освоения программы**

Рабочая программа кружка «Спорт и мы» направ­лена на достижение детьми личностных, метапредметных и предметных результатов.

**Личностные результаты**

- знание истории физической культуры своего народа, сво­его края, как части наследия народов России и человечества;

- воспитание чувства ответственности и долга перед Ро­диной;

- формирование ответственного отношения к учению, го­товности и способности обучающихся к саморазвитию и само­образованию;

- формирование осознанного, уважительного и доброже­лательного отношения к другому человеку, его мнению, ми­ровоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

- формирование коммуникативной компетентности в об­щении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и млад­шими в процессе различных видов дея­тельности;

- формирование ценности здорового и безопасного обра­за жизни; усвоение правил индивидуального и коллективно­го безопасного поведения;

Личностные результаты отражаются в готовности обучаю­щихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, ко­торые приобретаются в процессе освоения учебного курса. Они включают в себя основы граждан­ской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использо­вать ценности физической культуры для удовлетворения ин­дивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о со­ответствии их возрастно-половым нормативам;

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, спо­собах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражне­ниями;

- владение знаниями по организации и проведению заня­тий физическими упражнениями оздоровительной и трениро­вочной направленности, составлению содержания индивиду­альных занятий в соответствии с задачами улучшения физи­ческого развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть куль­турой общения и взаимодействия в процессе занятий физи­ческими упражнениями, во время игр и соревнований;

- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптималь­ное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

- умение соблюдать правила безопасности;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготов­ку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку во вре­мя статичных поз и в процессе разнообразных видов двига­тельной деятельности;

- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

- формирование культуры движений, умения передвигать­ся легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением формулировать цель и задачи инди­видуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоро­вительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимо­действия с партнёрами во время учебной, игровой и сорев­новательной деятельности.

В области физической культуры:

- владение умениями: в легкоатлетических и гимнастических упражнениях, выполнять комплексы упражнений на основные физические способности;

- владеть способами физкультурно-оздоровительной дея­тельности: самостоятельно выполнять упражнения на разви­тие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревнованиях по ОФП и по одному из видов спорта;

- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; по­могать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имею­щих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

**Метапредметные результаты**

- умение самостоятельно определять цели своего обуче­ния, ставить и формулировать для себя новые задачи;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей;

- умение соотносить свои действия с планируемыми ре­зультатами, осуществлять контроль своей деятельности в про­цессе достижения результата;

- умение оценивать правильность выполнения учебной за­дачи, собственные возможности её решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки;

- умение работать индивидуально и в группе: находить об­щее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

Метапредметные результаты проявляются в различных об­ластях культуры.

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психиче­ских и нравственных качеств;

- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека;

 - понимание физической культуры как средства организа­ции и активного ведения здорового образа жизни, профилак­тики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здо­ровью окружающих, проявление доброжелательности и отзыв­чивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявле­ние дисциплинированности и готовности отстаивать соб­ственные позиции, отвечать за результаты собственной дея­тельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознан­ное стремление к освоению новых знаний и умений, повы­шающих результативность выполнения заданий;

- приобретение умений организовывать места заня­тий и обеспечивать их безопасность;

- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности посред­ством активного использования занятий физическими упраж­нениями, гигиенических факторов и естественных сил приро­ды для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными уме­ниями и навыками, исходя из целесообразности и эстетиче­ской привлекательности;

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения;

 В области коммуникативной культуры:

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержа­ние и результаты совместной деятельности, находить компро­миссы при принятии общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргу­ментировать и обосновывать собственную точку зрения, до­водить её до собеседника.

В области физической культуры:

- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздорови­тельной физической культуры, активно их использовать в са­мостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями инди­видуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, исполь­зования этих показателей в организации и проведении само­стоятельных форм занятий.

**Предметные результаты**

В соответствии с Федеральным госуда­рственным образовательным стандартом основного общего образования **результаты**изучения программы внеурочной деятельности должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивиду­ального здоровья;

- овладение системой знаний о физическом совершен­ствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для само­стоятельных систематических занятий с различной функцио­нальной направленностью;

- приобретение опыта организации самостоятельных сис­тематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в орга­низации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями, умением использо­вать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт уп­ражнений, ориентированных на развитие основных физиче­ских качеств, повышение функциональных возможностей ос­новных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укрепле­нием здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового обра­за жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражне­ниями, доброжелательное и уважительное отношение к участ­никам с разным уровнем их умений, физических способно­стей, состояния здоровья;

- умение взаимодействовать с одноклассниками и свер­стниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оцени­вать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уваже­ние к товарищам по команде и соперникам в процессе игро­вой и соревновательной деятельности, соблюдать правила иг­ры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно вы­полнять задания по технической и физической под­готовке;

- умение организовывать самостоятельные занятия физи­ческими упражнениями разной функциональной направлен­ности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

В области эстетической культуры:

- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания по физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять и них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

 В результате регулярного посещения занятий учащиеся должны:

- повысить уровень своей физической подготовленности; - приобрести навыки и умения по изучаемым видам спорта; - уметь технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации; - использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

- уметь проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;

- уметь разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

- у учащихся должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям спортом и дальнейшему самосовершенствованию;

- следование основным принципам здорового образа жизни должно стать привычным для учащихся и сформироваться представление о том, что ЗОЖ - это индивидуальная система ежедневного поведения человека, которая обеспечивает ему максимальное достижение благополучия, в том числе и физического с учетом его индивидуальных качеств и запросов.

**Содержание программы**

 ***Общая физическая подготовка***

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

Ходьба на носках, пятках, в полу приседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Высокий старт и бег со старта по команде. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, бег до 8 минут. Прыжки с поворотом на 90°, 180º, 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 формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.

Ходьба на носках, пятках, в полуприседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Бег с высокого старта на 30, 40 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, 3х15 метров, бег до 10 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, с высоты до 50 см, в длину с места и в высоту с разбега, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг. Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувырки, перекаты. стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах.

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Бег с ускорением на 30, 40, 50 метров. Бег с высокого старта на 30, 40, 50 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, 6х10 метров, бег до 10 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, в длину с места и с разбега, в высоту с разбега, напрыгивание и прыжки в глубину. Метание малого мяча на дальность и в цель. метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг. Силовые упражнения: лазание, подтягивание сериями, переворот в упор. Акробатическая комбинация. Упражнения с гантелями.

***Баскетбол***

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

***Волейбол***

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

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

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

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

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

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

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

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

**Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № занятия | Наименование разделов, тем | Количество часов |
| 1 | Правила по предупреждению травматизма на занятиях баскетболом | 1 |
| 2 | Ведение мяча правой и левой рукой  | 1 |
| 3-4 | Учебная игра в баскетбол | 2 |
| 5 | Ведение с изменением направления , приставным шагом | 1 |
| 6 | Передача двумя руками из-за головы. | 1 |
| 7 | Бросок одной рукой в прыжке. | 1 |
| 8-9 | Учебная игра в баскетбол | 2 |
| 10 | Ловля мяча после отскока от щита | 1 |
| 11 | Штрафной бросок  | 1 |
| 12 | Выравнивание и выбивание мяча | 1 |
| 13-14 | Учебная игра в баскетбол | 2 |
| 15-16 | Ведение с переводом мяча за спиной  | 2 |
| 17-18 | Бросок одной рукой от головы | 2 |
| 19-20 | Учебная игра в баскетбол | 2 |
| 21-22 | Ведение с обводкой. | 2 |
| 23-24 | Бросок одной рукой от головы в прыжке | 2 |
| 25-26 | Зонная защита | 2 |
| 27-28 | Учебная игра в баскетбол | 2 |
| 29-30 | Ловля высоко летящих мячей в прыжке . Зонная защита. | 2 |
| 31-32 | Учебная игра в баскетбол | 2 |
| 33 | Передача мяча с отскоком от пола  | 1 |
| 34 | Индивидуальная защита | 1 |
| 35-36 | Учебная игра в баскетбол | 2 |
| 37 | Передача одной рукой из-за спины. | 1 |
| 38 | Индивидуальная защита | 1 |
| 39-40 | Учебная игра в баскетбол | 2 |
| 41 | Броски после ведения с двух шагов. | 1 |
| 42 | Прессинг | 1 |
| 43-44 | Учебная игра в баскетбол | 2 |
| 45 | Броски в движении после передачи. | 1 |
| 46 | Прессинг | 1 |
| 47-48 | Учебная игра в баскетбол | 2 |
| 49-50 | Специальные упражнения и комбинации | 2 |
| 51-52 | Подвижные игры и эстафеты  | 2 |
| 53-54 | Учебная игра в баскетбол | 2 |
| 55 | Ведение с разной высотой отскока | 1 |
| 56 | Позиционное нападение | 1 |
| 57-58 | Учебная игра в баскетбол | 2 |
| 59 | Совершенствование бросков с места после ведения  | 1 |
| 60 | Нападение быстрым прорывом | 1 |
| 61 | Круговая тренировка | 1 |
| 62 | Сдача контрольных нормативов | 1 |
| 63 | Учебная игра в баскетбол | 1 |
| 64 | Техника безопасности на занятиях волейболом | 1 |
| 65 | Верхняя передача над собой  | 1 |
| 66 | Верхняя передача в парах через сетку | 1 |
| 67 | Верхняя прямая подача | 1 |
| 68-69 | Учебная игра в волейбол | 2 |
| 70 | Прием мяча двумя руками снизу над собой | 1 |
| 71 | Верхняя передача в парах через сетку | 1 |
| 72 | Верхняя прямая подача | 1 |
| 73 | Одиночное блокирование | 1 |
| 74-75 | Учебная игра в волейбол | 2 |
| 76 | Прием мяча двумя руками снизу после подачи | 1 |
| 77 | Прямой нападающий удар | 1 |
| 78-79 | Учебная игра в волейбол | 2 |
| 80 | Стойка и передвижение игроков | 1 |
| 81 | Верхняя передача мяча в парах, тройках | 1 |
| 82 | Верхняя прямая подача и нижний прием мяча | 1 |
| 83 | Прямой нападающий удар в тройках | 1 |
| 84 | Индивидуальное блокирование  | 1 |
| 85-86 | Учебная игра в волейбол | 2 |
| 87 | Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. | 1 |
| 88-89 | Учебная игра | 2 |
| 90 | Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. | 1 |
| 91 | Верхняя прямая подача и нижний прием мяча | 1 |
| 92 | Прямой нападающий удар из зоны | 1 |
| 93 | Индивидуальное блокирование. Страховка блокирующих | 1 |
| 94-95 | Учебная игра | 2 |
| 96 | Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. | 1 |
| 97 | Верхняя прямая подача и нижний прием мяча | 1 |
| 98 | Прямой нападающий удар из зоны | 1 |
| 99 | Индивидуальное блокирование. Страховка блокирующих | 1 |
| 100 | Позиционное нападение со сменой мест | 1 |
| 101-102 | Учебная игра | 2 |
| 103-104 | Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. | 2 |
| 105-106 | Верхняя прямая подача и нижний прием мяча | 2 |
| 107-108 | Прямой нападающий удар из зоны | 2 |
| 109-110 | Индивидуальное блокирование. Страховка блокирующих | 2 |
| 111-112 | Позиционное нападение со сменой мест | 2 |
| 113-116 | Учебная игра | 4 |
| 117-120 | Сдача контрольных нормативов | 4 |
| 121-136 | Соревновательная деятельность | 16 |
|  | **ИТОГО** | **136 часов** |

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № занятия | Тема урока | Дата проведения урока | Примечание |
| План | Факт |
| 1 | Правила по предупреждению травматизма на занятиях баскетболом |  |  |
| 2 | Ведение мяча правой и левой рукой  |  |  |
| 3-4 | Учебная игра в баскетбол |  |  |
| 5 | Ведение с изменением направления , приставным шагом |  |  |
| 6 | Передача двумя руками из-за головы. |  |  |
| 7 | Бросок одной рукой в прыжке. |  |  |
| 8-9 | Учебная игра в баскетбол |  |  |
| 10 | Ловля мяча после отскока от щита |  |  |
| 11 | Штрафной бросок  |  |  |
| 12 | Выравнивание и выбивание мяча |  |  |
| 13-14 | Учебная игра в баскетбол |  |  |
| 15-16 | Ведение с переводом мяча за спиной  |  |  |
| 17-18 | Бросок одной рукой от головы |  |  |
| 19-20 | Учебная игра в баскетбол |  |  |
| 21-22 | Ведение с обводкой. |  |  |
| 23-24 | Бросок одной рукой от головы в прыжке |  |  |
| 25-26 | Зонная защита |  |  |
| 27-28 | Учебная игра в баскетбол |  |  |
| 29-30 | Ловля высоко летящих мячей в прыжке . Зонная защита. |  |  |
| 31-32 | Учебная игра в баскетбол |  |  |
| 33 | Передача мяча с отскоком от пола  |  |  |
| 34 | Индивидуальная защита |  |  |
| 35-36 | Учебная игра в баскетбол |  |  |
| 37 | Передача одной рукой из-за спины. |  |  |
| 38 | Индивидуальная защита |  |  |
| 39-40 | Учебная игра в баскетбол |  |  |
| 41 | Броски после ведения с двух шагов. |  |  |
| 42 | Прессинг |  |  |
| 43-44 | Учебная игра в баскетбол |  |  |
| 45 | Броски в движении после передачи. |  |  |
| 46 | Прессинг |  |  |
| 47-48 | Учебная игра в баскетбол |  |  |
| 49-50 | Специальные упражнения и комбинации |  |  |
| 51-52 | Подвижные игры и эстафеты  |  |  |
| 53-54 | Учебная игра в баскетбол |  |  |
| 55 | Ведение с разной высотой отскока |  |  |
| 56 | Позиционное нападение |  |  |
| 57-58 | Учебная игра в баскетбол |  |  |
| 59 | Совершенствование бросков с места после ведения  |  |  |
| 60 | Нападение быстрым прорывом |  |  |
| 61 | Круговая тренировка |  |  |
| 62 | Сдача контрольных нормативов |  |  |
| 63 | Учебная игра в баскетбол |  |  |
| 64 | Техника безопасности на занятиях волейболом |  |  |
| 65 | Верхняя передача над собой  |  |  |
| 66 | Верхняя передача в парах через сетку |  |  |
| 67 | Верхняя прямая подача |  |  |
| 68-69 | Учебная игра в волейбол |  |  |
| 70 | Прием мяча двумя руками снизу над собой |  |  |
| 71 | Верхняя передача в парах через сетку |  |  |
| 72 | Верхняя прямая подача |  |  |
| 73 | Одиночное блокирование |  |  |
| 74-75 | Учебная игра в волейбол |  |  |
| 76 | Прием мяча двумя руками снизу после подачи |  |  |
| 77 | Прямой нападающий удар |  |  |
| 78-79 | Учебная игра в волейбол |  |  |
| 80 | Стойка и передвижение игроков |  |  |
| 81 | Верхняя передача мяча в парах, тройках |  |  |
| 82 | Верхняя прямая подача и нижний прием мяча |  |  |
| 83 | Прямой нападающий удар в тройках |  |  |
| 84 | Индивидуальное блокирование  |  |  |
| 85-86 | Учебная игра в волейбол |  |  |
| 87 | Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. |  |  |
| 88-89 | Учебная игра |  |  |
| 90 | Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. |  |  |
| 91 | Верхняя прямая подача и нижний прием мяча |  |  |
| 92 | Прямой нападающий удар из зоны |  |  |
| 93 | Индивидуальное блокирование. Страховка блокирующих |  |  |
| 94-95 | Учебная игра |  |  |
| 96 | Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. |  |  |
| 97 | Верхняя прямая подача и нижний прием мяча |  |  |
| 98 | Прямой нападающий удар из зоны |  |  |
| 99 | Индивидуальное блокирование. Страховка блокирующих |  |  |
| 100 | Позиционное нападение со сменой мест |  |  |
| 101-102 | Учебная игра |  |  |
| 103-104 | Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. |  |  |
| 105-106 | Верхняя прямая подача и нижний прием мяча |  |  |
| 107-108 | Прямой нападающий удар из зоны |  |  |
| 109-110 | Индивидуальное блокирование. Страховка блокирующих |  |  |
| 111-112 | Позиционное нападение со сменой мест |  |  |
| 113-116 | Учебная игра |  |  |
| 117-120 | Сдача контрольных нормативов |  |  |
| 121-136 | Соревновательная деятельность |  |  |

**Приложение 1**

**Диагностика уровня воспитанности**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Направления** | **Критерии воспитанности** | **Параметры оценки воспитанности** | **Оценка воспитанности обучающегося** |
|  |  |  | начало | середина | конец |
|  |  |  | учебного года |
| **Профессиональная воспитанност**ь | Этика и эстетика выполнения работы и представления ее результатов | Старается полностью завершить каждую работу, использовать необходимые дополнения |  |  |  |
| Стремится придать каждой работе гармоничность |  |  |  |
| Старается в каждой работе придать содержательную (функциональную направленность) |  |  |  |
| Профессиональная воспитанность | Культура организации своей деятельности | Правильно и аккуратно организует рабочее место |  |  |  |
| Аккуратен в выполнении практической работы |  |  |  |
| Четко выполняет каждое задание педагога |  |  |  |
| Терпелив и работоспособен |  |  |  |
| Уважительное отношение к профессиональной деятельности других | При высказывании критических замечаний в адрес чужой работы старается быть объективным |  |  |  |
| Подчеркивает положительное в чужой работе |  |  |  |
| Высказывая пожелания, дает конкретные советы по улучшению работы |  |  |  |
| Адекватность восприятия профессиональной оценки своей деятельности и ее результатов | Стремится исправить указанные ошибки. |  |  |  |
| Прислушивается к советам педагога и сверстников |  |  |  |
| Конструктивно воспринимает профессиональные замечания по совершенствованию своей работы |  |  |  |
| Знание и выполнение профессионально-этических норм | Доброжелателен в оценках работы других |  |  |  |
| Не дает негативных личностных оценок |  |  |  |
| Стремится к помощи в работе другим |  |  |  |
| Стремится к профессиональной оценке работы других |  |  |  |
| Стремится к сохранению и развитию традиций |  |  |  |
| Социальная воспитанность | Осознание значимости своей деятельности как элемента процесса развития культуры, проявления чувства корпоративной ответственности | Украшает свой внешний вид и быт |  |  |  |
| Стремится принести радость другим |  |  |  |
| Проявляет творческий подход в работе |  |  |  |
| Коллективная ответственность | Проявляет активность и заинтересованность при участии в массовых мероприятиях учебного характера ( конкурсах, итоговых занятиях и др.) |  |  |  |
|  | Предлагает помощь в организации и проведении массовых мероприятиях учебного характера |  |  |  |
|  | Участвует в выполнении коллективных работ |  |  |  |
|  | Старается справедливо распределить задания при выполнении коллективных работ |  |  |  |
|  | Старается аккуратно выполнить свою часть коллективной работы |  |  |  |
| Умение взаимодейство-вать с другими членами коллектива | Неконфликтен |  |  |  |
| Не мешает другим детям на занятии |  |  |  |
| Предлагает свою помощь другим детям |  |  |  |
| Не требует излишнего внимания от педагога |  |  |  |
| Толерантность | Не насмехается над недостатками других |  |  |  |
| Не подчеркивает ошибок других |  |  |  |
| Доброжелателен к детям других национальностей |  |  |  |
| Активность и желание участвовать в делах детского коллектива | Стремится участвовать во внеучебных мероприятиях (праздниках, экскурсия и др.) |  |  |  |
| Выполнять общественные поручения |  |  |  |
| Проявляет инициативу в организации и проведении массовых форм, инициирует идеи |  |  |  |
| Стремление к самореализации социально адекватными способами | Стремится передавать свой интерес к занятиям и опыт другим |  |  |  |
| Стремится к саморазвитию, получению новых знаний, умений и навыков |  |  |  |
| Проявляет удовлетворение своей деятельностью |  |  |  |
| С желанием показывает другим результаты своей работы |  |  |  |
| Соблюдение нравственно-эстетических норм | Соблюдает правила этикета |  |  |  |
| Развита общая культура речи |  |  |  |
| Проявляется общая культура в подходе к своей внешности (аккуратность в одежде, прическе, обуви и т.д.) |  |  |  |
| Выполняет правила поведения на занятиях объединения |  |  |  |
| Итого баллов: |  |  |  |

**Система оценок названных поведенческих проявлений:**

0 баллов – не проявляется

1 балл – слабо проявляется

2 балла – проявляется на среднем уровне

3 балла – высокий уровень проявления

Приложение 2

**Мониторинг личностного развития ребенка**

**в процессе освоения им дополнительной образовательной программы**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Показатели****(оцениваемые параметры)** | **Критерии** | **Степень выраженности оцениваемого качества** | **Возможное кол-во баллов** | **Методы диагностики** |
| **I.Организационно-волевые качества:** |
| * 1. *Терпение*
	2. *Воля*
	3. *Самоконтроль*
 | *Способность переносить (выдерживать) известные нагрузки в течение определенного времени, преодолевать трудности**Способность активно побуждать себя к практическим действиям**Умение контролировать свои поступки (приводить к должному свои действия)* | * терпения хватает меньше чем на ½ занятия
* терпения хватает больше чем на ½ занятия
* терпения хватает на все занятие
* волевые усилия ребенка побуждаются извне
* иногда – самим ребенком
* всегда – самим ребенком
* ребенок постоянно находится под воздействием контроля извне
* периодически контролирует себя сам
* постоянно контролирует себя сам
 | 151015101510 | Наблюдение |
| **II.Ориентационные качества:** |
| *2.1. Самооценка**2.2. Интерес к занятиям в детском объединении* | *Способность оценивать себя адекватно реальным достижениям**Осознанное участие ребенка в освоении образовательной программы* | * завышенная
* заниженная
* нормальная
* интерес к занятиям продиктован ребенку извне
* интерес периодически поддерживается самим ребенком
* интерес постоянно поддерживается ребенком самостоятельно
 | 15101510 | Анкетиро-ваниеТестирование |
| **III.Поведенческие качества:** |
| *3.1.Конфликтность*(отношение ребенка к столкновению интересов (спору) в процессе взаимодействия)*3.2. Тип сотрудничества*(отношение ребенка к общим делам детского объединения) | *Способность занять определенную позицию в конфликтной ситуации**Умение воспринимать общие дела, как свои собственные* | * периодически провоцирует конфликты
* сам в конфликтах не участвует, старается их избежать
* пытается самостоятельно уладить возникающие конфликты
* избегает участия в общих делах
* участвует при побуждении извне
* инициативен в общих делах
 | 05100510 | Тестирование, метод незакончен-ного предложенияНаблюдение |

Приложение 3

**Социометрия**

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

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

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

Спасибо!»

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

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

***Матрица социометрических положительных выборов***

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

**Приложение**

**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 крут. Если мяч не попадает в цель, игрок получает штрафное очко. Побеждает игрок, набравший наи­меньшее количество штрафных очков.

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

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

**6.«Свеча».** В игре принимают участие две и более команды с равным числом игроков. На полу мелом обозначают круг или кладут гимнастический обруч. Команды располагаются в колонны по одному. По сигналу первые игроки команд забегают в круг, выполняют передачу над собой и выбегают из круга, а их места занимают вторые номера и т. д. Побеждает команда, сделавшая больше передач за определённое время.

**7.«Поймай и передай».** Участники разделяются на несколько команд, которые становятся в колонны по одному напротив друг друга на боковых линиях площадки. По команде направляющие одной из колонн подбрасывают мяч одной рукой и выполняют передачу снизу двумя руками партнёру во встречную колонну. Тот ловит мяч и аналогичным

образом возвращает его обратно в противоположную колонну. Игроки, выполнившие передачу мяча, становятся в конец своей колонны. Побеждает команда, которая выполнит это упражнение быстрее и с меньшим количеством ошибок или совсем без ошибок.

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

*Варианты*

* + 1. Игроки занимают по кругу различные исходные положения: стоя спиной к центру круга; сидя на полу и др.
		2. Игроки передвигаются по кругу ходьбой, медленным бегом, прыжками на обеих ногах, в приседе и т. п.
		3. Команды выстраиваются в колонны перед линией старта на одной стороне площадки. На расстоянии 9 м перед ними (в кругах) лежит по волейбольному мячу. Игроки рассчитываются по порядку. Учитель вызывает любой номер, и игрок, чей номер был назван, устремляется к мячу. Берёт его в руки, выполняет передачу партнёру, стоящему во главе колонны, и получает от него обратный пас. Команда, игрок которой быстрее выполнил две передачи, получает 1 очко. Затем вызываются (в любой последовательности) остальные игроки команды. Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**15.«Приём и передача мяча в движении».** Игроки в двух колоннах по одному выстраиваются за лицевой линией. Первые игроки в колоннах по сигналу учителя перемещаются к сетке, выполняя передачи мяча двумя руками сверху над собой. Дойдя до сетки, бросают в неё мяч и принимают его снизу двумя руками. Возвращаясь к своей колонне,

игроки выполняют передачи двумя руками снизу. Затем то же задание выполняют вторые игроки и т. д. За каждое падение мяча на пол команде начисляется штрафное очко. Выигрывает команда, набравшая меньше штрафных очков.

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

**17.«Лапта 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 выполнят подачу, команды меняются местами. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

Правила игры.

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

**Игры с атакующим ударом**

1.**«Бомбардиры».** Игроки делятся на две команды. Игроки одной команды поочерёдно 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 выполнят 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 поочерёдно 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.

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

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

 **Способы проверки результатов**

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

*Оборудование спортзала:*

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

(перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)

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

*Пришкольный стадион (площадка):*

1. Игровое поле для мини-футбола.

2. Площадка игровая баскетбольная.

3. Площадка игровая волейбольная.

4. Гимнастическая площадка.

5. Полоса препятствия.

*Мультимедийное оборудование:*

1. ЭОР.

2. Компьютер.

3. Мультимедийный компьютер.

*Учебно-методическое обеспечение:*

1. Рабочая программа курса.

2. Диагностический материал.

3. Разработки игр.

**Список литературы.**

1. Настольная книга учителя физической культуры. Автор Погадаев Г. И.

2. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ.

3. Учебное пособие «Физическая культура».

4. Гимнастика. Автор М. Л. Журавлина.

5. Лыжная подготовка в школе. В. В. Осинцев.

6. Легкая атлетика в школе. О. Н.Трофимов.

7. Журналы «Физическая культура».