

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«Школа № 30»

СОГЛАСОВАНО

Протокол педагогического совета  
№ 1 от 30.08.2023 года

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ «Школа № 30»

  
31.08.2023



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ**  
**общеобразовательная общеразвивающая программа**  
**«Спортивный клуб «Комета»**  
для обучающихся 5 – 9 классов

Учитель физкультуры МБОУ «Школа № 30»  
Авдонин М.С.,  
учитель первой квалификационной категории

## **Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению**

«Спортивный клуб «Комета» в 5-9 классах является частью ООП ООО, подготовлена в соответствии с требованиями ФГОС ООО и концепцией физического воспитания. Содержание программы «Спортивный клуб «Комета» полностью соответствует целям и задачам образовательной программы основного общего образования МБОУ «Школа № 30». Создание единой системы урочной и внеурочной работы по предмету - основная задача учебно-воспитательной деятельности образовательной организации. Программа «Спортивный клуб «Комета» призвана сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики спортивных игр, развитию физических способностей. Курс введён в часть учебного плана, формируемого участниками образовательного процесса в рамках спортивно-оздоровительного направления.

Новизна. Федеральный государственный образовательный стандарт требует развития не только предметных результатов, но и метапредметных, и личностных результатов. В данной программе представлен авторский вариант комплексной игровой деятельности, позволяющей реализовать требования ФГОС во внеурочной деятельности.

### **1. Пояснительная записка**

#### **Введение**

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

Согласно Базисному учебному плану общеобразовательных учреждений Российской Федерации организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса. Время, отводимое на внеурочную деятельность, используется по желанию обучающихся в формах, отличных от урочной системы обучения. В Базисном учебном плане общеобразовательных учреждений Российской Федерации в числе основных *направлений внеурочной деятельности* выделено спортивно - оздоровительное направление. Программа внеурочной деятельности «Спортивный клуб «Комета» предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту. Материал программы предполагает изучение основ трёх спортивных игр: баскетбола, волейбола, футбола и даётся в трёх разделах: основы знаний, общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка. Материал по общей физической подготовке является единым для всех спортивных игр и входит в каждое занятие курса. Программа разработана на основе требований к результатам освоения образовательной программы.

Предлагаемая программа по внеурочной деятельности «Спортивный клуб «Комета» содержит:

- Пояснительную записку, состоящую из введения, цели и задач программы;
- Описание особенностей реализации программы внеурочной деятельности: количество часов и место проведения занятий;
- Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности;
- способы проверки результатов;
- материально-техническое обеспечение;
- тематическое планирование, состоящее из учебно-тематического плана и содержания программы по годам обучения.

В программе отражены основные *принципы* спортивной подготовки воспитанников:

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

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

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

#### **Цель и задачи программы**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивный клуб «Комета» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса. Основная идея программы заключается в

мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

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

**Цель программы внеурочной деятельности «Спортивный клуб «Комета»:** укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.

Цель конкретизирована следующими **задачами:**

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию обучающихся;

- популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха;

- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми;

- обучение техники и тактике спортивных игр;

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);

- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;

- воспитание моральных и волевых качеств.

**Особенности реализации программы внеурочной деятельности: количество часов и место проведения занятий.**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивный клуб «Комета» предназначена для обучающихся 5-9 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в две недели в 5-9 классах, всего 17 часов в год (возможно проведение занятий по полугодиям, а также во время каникул). Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после уроков основного расписания, продолжительность соответствует Рекомендациям СанПиН, т.е. 40-45 минут. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся.

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

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

## **2. Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности**

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

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

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

- Формирования культуры здоровья – отношение к здоровью как высшей ценности человека;

- Развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;

- Формирование потребности ответственного отношения к окружающими осознание ценности человеческой жизни.

**Метапредметные результаты:**

- Способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при

организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;

- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- Способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- Умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- Формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

### **Виды УУД, формируемые на занятиях внеурочной деятельности:**

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

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

-Осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдёт уменьшение пропусков по причине болезни и произойдёт увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

-Социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

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

**Основной показатель реализации программы «Спортивный клуб «Комета»** - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечении каждого года), результаты участия в соревнованиях. Программа предполагает безотметочное посещение занятий учащимися.

### **2.3 Способы проверки результатов**

- 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.

**Промежуточная аттестация** обучающихся проводится в конце каждого года по результатам в соревнованиях разного уровня.

### **Первый год обучения**

#### **Общая физическая подготовка**

Основная стойка, построение в шеренгу. Упражнения для формирования осанки.

Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Ходьба на носках, пятках, в полу приседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Высокий старт и бег со старта по команде. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10метров, бег до 8минут. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, с места, со скакалкой, с высоты до 40 см, запрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность от скока от стены, щита. Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувырки, перекаты, стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах.

#### **Баскетбол**

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

2. *Специальная подготовка.* Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой); передача мяча(снизу от груди, от плеча): ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Остановка в движении по звуковому сигналу. Подвижные

игры: «Охотники и утки», «Летает – не летает»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Выстрел в небо» с маленькими и большими мячами.

### **Волейбол**

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

2. *Специальная подготовка.* Специальная разминка волейболиста. Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча, подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения. Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках – ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы. Стойка игрока, передвижение в стойке. Подвижные игры: «Брось и попади», «Сумей принять»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Кто лучший?».

### **Футбол**

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

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

## **Второй год обучения**

### **Общая физическая подготовка**

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

### **Баскетбол**

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

2. *Специальная подготовка.* Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Ведение мяча правой и левой рукой по прямой, по дуге, с остановками по сигналу. Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита с места, после ведения и остановки. Подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», эстафеты с ведением мяча и с броском мяча после ведения и остановки.

### **Волейбол**

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

2. *Специальная подготовка.* Подводящие упражнения для обучения прямой, нижней и боковой подаче. Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища. Подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

### **Футбол**

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

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

## **Третий год обучения**

### **Общая физическая подготовка**

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами 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, с высоты до 50 см, в длину с места и с разбега, в высоту с разбега, запрыгивание и прыжки в глубину. Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг. Силовые упражнения: лазание, подтягивание сериями, переворот в упор. Акробатическая комбинация. Упражнения с гантелями.

### **Баскетбол**

1. *Основы знаний.* Антропометрические измерения. Питание и его значения для роста и развития. Что общего в спортивных играх и катке 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. Ведения мяча правой и левой рукой с изменением направления. Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита с места, бросок одной рукой после ведения.

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

### **Волейбол**

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

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

### **Футбол**

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

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

## **Четвертый год обучения**

### **Общая физическая подготовка**

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Бег с ускорением на 30, 40, 50 метров. Бег с высокого старта на 60-100 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10 метров, 6x10 метров, длительный бег 10-12 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 1кг. Силовые упражнения: лазание, подтягивание сериями, переворот в упор. Акробатическая комбинация. Упражнения с гантелями. Длинные кувырки через препятствия высотой 60 см.

### **Баскетбол**

1. *Основы знаний.* Взаимосвязь регулярной физической активности и индивидуальных здоровых привычек. Аэробное и анаэробное работоспособность. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения.

2. *Специальная подготовка.* Повороты на месте. Остановка прыжком и в два шага в различных упражнениях и подвижных играх. Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока. Челночное ведение. Передача одно рукой от плеча после ведения при встречном движении. Броски в движении после двух шагов. Учебная игра.

### **Волейбол**

1. *Основы знаний.* Физические качества человека и их развитие. Приемы силовой подготовки. Основные способы регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнений.

2. *Специальная подготовка.* Прием мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений. Нижняя прямая подача. Подвижные игры: «Не давая мяча водящему»,

«Пионербол».

### **Футбол**

1. *Основы знаний.* Правила самостоятельного выполнения скоростных и силовых упражнений. Правила соревнований по футболу: поле для игры, число игроков, обмундирование футболистов. Составные части ЗОЖ.

2. *Специальная подготовка.* Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 метра, длиной до 7-8 метров) мишень и вертикальную (полоса шириной 2 метра, длиной 5-6 метров) мишень. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру. Игра в футбол по упрощенным правилам (мини-футбол).

## **Пятый год обучения**

### **Общая физическая подготовка**

Упражнения для руки плечевого пояса; для мышц шеи; для туловища, для ног.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах - повороты, наклоны, сгибания и разгибания рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах.

Элементы борьбы в стойке. Игры с элементами сопротивления. Акробатические упражнения. Кувырки, полет - кувырок вперед с места и с разбега, переворот. Подвижные игры и упражнения. Игры с мячом; игры с бегом, с

элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, метание в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 200 метров; на 400, 500, 800, 1500 м. Кроссы от 1 до 3 км. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега.

### **Баскетбол**

1. *Основы знаний.* Взаимосвязь регулярной физической активности и индивидуальных здоровых привычек. Аэробное и анаэробное работоспособность. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения.

2. *Специальная подготовка.* Повороты на месте. Остановка прыжком и в два шага в различных упражнениях и подвижных играх. Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока. Челночное ведение. Передача одно рукой от плеча после ведения при встречном движении. Броски в движении после двух шагов. Учебная игра.

### **Волейбол**

1. *Основы знаний.* Приемы силовой подготовки. Основные способы регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнений.

2. *Специальная подготовка.* Верхняя передача двумя руками в прыжке. Прямой нападающий удар. Верхняя, нижняя передача двумя руками назад. Совершенствование приема мяча с подачи и защите. Двусторонняя учебная игра. Одиночная блокирование и страховка.

Командные тактические действия в нападении и защите. Подвижные игры.

### **Футбол**

1. *Основы знаний.* Правила игры в футбол. Роль команды и значения взаимопонимания для игры. Роль капитана команды, его права и обязанности. Пояснения к правилам игры в футбол. Обязанности судей. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Планирование спортивной планировки. Методы развития спортивной работоспособности футболистов. Виды соревнований. Система розыгрыша. Правила соревнования, их организация и проведения.

2. *Специальная подготовка.* Упражнения для развития силы. Приседания с отягощением с последующим быстрым выпрямлением подскоки и прыжки после приседания без отягощения и с отягощением. Приседание на одной ноге с последующим подскоком вверх. Лежа на животе сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора. Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность. Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

Для вратаря: из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах. Тоже, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами. В упоре лёжа передвижение на руках вправо (влево) по кругу (носки ног на месте). В упоре лежа хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевыми амортизаторами. Сжатие

теннисного (резинного) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками. Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность.

Ловля набивных мячей, направляемых 2-3 партнерами с разных сторон, с последующими бросками.

Упражнения для развития быстроты. Повторное пробегание коротких отрезков (10-30м) из различных исходных положений. Бег с изменениями (до 180°). Бег с прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости. Челночный бег лицом и спиной вперед. Бег боком и спиной веред(10- 20м) наперегонки. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками. Бег с быстрым изменением способа передвижения. Ускорения и рывки с мячом (до 30м). Обводка препятствий (на скорость). Рывки к мячу с последующим ударом по воротам.

Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой (для вратарей); те же, выполняя в прыжке поворот на 90-180°. Прыжки вперед с поворотом и имитацией ударов головой и ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону. Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Ведение мяча головой. Подвижные игры.

Упражнения для развития специальной выносливости. Переменный и повторный бег с мячом. Двусторонние игры. Игровые упражнения с мячом (трое против трёх, двое против двух и т.д.) большой интенсивности. Комплексные задания: ведение и обводка стоя, передачи удары по воротам, выполняемы в течении 3-10 минут.

Упражнения для формирования умения двигаться без мяча. Бег: обычный, спиной вперед; крестным и приставным шагом, изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения. Циклический бег (с поворотным скачком на одной ноге). Прыжки: вверх, вверх – вперед, вверх – назад, вверх – вправо, вверх – влево, толчком двух ног с места и толчком на одной и двух ногах с разбега. Для вратарей: прыжки в сторону с падением, перекатом. Повороты во время бега, переступая и на одной ноге. Остановки во время бега – выпадом, прыжком, переступанием.

### 3. Тематическое планирование.

| №            | Тема раздела                          | Кол-во часов |           |           |           |           |
|--------------|---------------------------------------|--------------|-----------|-----------|-----------|-----------|
|              |                                       | 5 класс      | 6 класс   | 7 класс   | 8 класс   | 9 класс   |
| <b>I</b>     | <b>Баскетбол</b>                      | <b>6</b>     | <b>6</b>  | <b>6</b>  | <b>6</b>  | <b>6</b>  |
| <b>1</b>     | <b>Техническая</b>                    |              |           |           |           |           |
|              | 2.1. Имитационные упражнения без мяча | 1            | 1         | 1         | 1         | 1         |
|              | 2.2. Ловля и передача мяча            | 2            | 2         | 2         | 2         | 2         |
|              | 2.3. Ведение мяча                     | 2            | 2         | 2         | 2         | 2         |
|              | 2.4. Броски мяча                      | 1            | 1         | 1         | 1         | 1         |
| <b>II</b>    | <b>Волейбол</b>                       | <b>5</b>     | <b>5</b>  | <b>5</b>  | <b>5</b>  | <b>5</b>  |
| <b>1</b>     | Перемещения, передачи                 | 1            | 1         | 1         | 1         | 1         |
| <b>2</b>     | Подача мяча                           | 1            | 1         | 1         | 1         | 1         |
| <b>3</b>     | Прием мяча                            | 1            | 1         | 1         | 1         | 1         |
| <b>4</b>     | Действия в нападении                  | 1            | 1         | 1         | 1         | 1         |
| <b>5</b>     | Игры, соревнования, судейство         | 1            | 1         | 1         | 1         | 1         |
| <b>III</b>   | <b>Футбол</b>                         | <b>6</b>     | <b>6</b>  | <b>6</b>  | <b>6</b>  | <b>6</b>  |
| <b>1</b>     | Стойки, перемещения                   | 2            | 2         | 2         | 2         | 2         |
| <b>2</b>     | Остановка, ведение мяча               | 1            | 1         | 1         | 1         | 1         |
| <b>3</b>     | Удары по мячу, финты                  | 1            | 1         | 1         | 1         | 1         |
| <b>4</b>     | Передачи                              | 1            | 1         | 1         | 1         | 1         |
| <b>5</b>     | Игры в футбол, судейство              | 1            | 1         | 1         | 1         | 1         |
| <b>ИТОГО</b> |                                       | <b>17</b>    | <b>17</b> | <b>17</b> | <b>17</b> | <b>17</b> |



## Календарно-тематическое планирование. 5 класс. 17 часов

| № п/п | Тема занятия  | Формы организации деятельности | Виды деятельности   |
|-------|---|--------------------------------|---|
|       | <b>Баскетбол (технические действия) 6 часов</b>                                 |                                |   |
| 1     | Передачи мяча   | Однонаправленные занятия       | Передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге)  |
| 2     | Ловля мяча  | Однонаправленные занятия       | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге)  |
| 3     | Ведение мяча  | Однонаправленные занятия       | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении и по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. |
| 4     | Броски в кольцо   | Однонаправленные занятия       | Броски одной рукой и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 метра.                                 |
| 5     | Подвижные игры  | Целостно-игровые занятия       | Подвижные игры на базе баскетбола («школа мяча», «гонка мяча», «охотники и утки»)   |
| 6     | Подвижные игры  | Целостно-игровые занятия       | Подвижные игры на базе баскетбола («школа мяча», «гонка мяча», «охотники и утки» и т.п.)  |
|       | <b>Волейбол –5 часов</b>  |                                |   |
| 1     | Перемещения   | Комбинированные занятия        | Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т.п.).                               |
| 2     | Нижняя прямая подача с середины площадки  | Однонаправленные занятия       | Нижняя прямая подача мяча с расстояния трёх-шести метров от сетки.  |
| 3     | Приём мяча  | Однонаправленные занятия       | Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.   |
| 4     | Подвижные игры и эстафеты   | Целостно-игровые занятия       | Подвижные игры, эстафеты.   |
| 5     | Подвижные игры и эстафеты   | Целостно-игровые занятия       | Подвижные игры, эстафеты.   |
|       | <b>Футбол-11час</b>   |                                |   |
| 1     | Стойки и перемещения  | Однонаправленные занятия       | Стойки игрока; Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты и различных положений.  |
| 2     | Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одно- двух шагов | Однонаправленные занятия       | Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма, с места, с одного–двух шагов.   |
| 3     | Удар внутренней стороной стопы по мячу, катящемуся навстречу                    | Однонаправленные занятия       | Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма, с места, с одного–двух шагов. Выбрасывание из – за «боковой» линии.                                 |
| 4     | Подвижные игры  | Целостно-игровые занятия       | Подвижные игры: «точная передача», «попади в ворота».   |
| 5     | Подвижные игры  | Целостно-игровые занятия       | Подвижные игры: «точная передача», «попади в ворота».   |
| 6     | Подвижные игры  | Целостно-игровые занятия       | Подвижные игры: «точная передача», «попади в ворота».   |
|       | <b>Физическая подготовка в процессе занятий</b>                                 |                                |   |
|       | <b>Итого-17</b>   |                                |   |

## Календарно-тематическое планирование. 6 класс. 17 часов

| № п/п | Тема занятия  | Формы организации деятельности | Виды деятельности   |
|-------|---|--------------------------------|---|
|       | <b>Баскетбол (технические действия) 6 часов</b>           |                                |   |
| 1     | Передачи мяча   | Однонаправленные занятия       | Передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге)  |
| 2     | Ловля мяча  | Однонаправленные занятия       | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге)  |
| 3     | Ведение мяча  | Комбинированные занятия        | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.   |
| 4     | Броски в кольцо   | Однонаправленные занятия       | Броски одной рукой и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 метра.   |
|       | Тактические действия                                      |                                |   |
| 5     | Игра в нападении  | Комбинированные занятия        | Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков «отдай мячи выйди». Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. |
| 6     | Игры. Участие в соревнованиях                             | Целостно-игровые занятия       | Игра по упрощенным правилам мини- баскетбола. Игры и игровые задания 2:1,3:1,3:2,3:3. Привлечение к участию в соревнованиях.  |
|       | <b>Волейбол -5 часов</b>                                  |                                |   |
| 1-2   | Верхняя прямая подача                                     | Однонаправленное занятие       | Верхняя прямая подача (с расстояния 3- 6 метров от сетки, через сетку).   |
| 3-4   | Закрепление техники приема мяча<br>С подачи               | Однонаправленное занятие       | Прием мяча. Прием подачи.   |
| 5     | Подвижные игры и эстафеты<br>. Двусторонняя учебная игра. | Контрольное занятие            | Подвижные игры, эстафеты с мячом. Перемещение на площадке. Игры и игровые задания. Учебная игра.  |
|       | <b>Футбол - 6 часов</b>                                   |                                |   |
| 1     | Остановка катящегося мяча                                 | Однонаправленное занятие       | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.   |
| 2-3   | Ведение мяча  | Однонаправленное занятие       | Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек.  |
| 4     | Игра в футбол по упрощенным правилам (мини-футбол)        | Целостно-игровые занятия       | Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1,3:2,3:3. Играв мини-футбол.   |
| 5-6   | Подвижные игры и эстафеты                                 | Целостно-игровые занятия       | Подвижные игры: «гонка мячей», «метко в цель», «футбольный бильярд»   |
|       | <b>Физическая подготовка в процессе занятий</b>           |                                |   |
|       | <b>Итого -17 часов</b>                                    |                                |   |

## Календарно-тематическое планирование. 7 класс. 17 часов

| № п/п | Тема занятия   | Формы организации деятельности | Виды деятельности   |
|-------|--|--------------------------------|---|
|       | <b>Баскетбол (технические действия) 6 часа</b>       |                                |   |
| 1     | Передачи мяча  | Однонаправленное занятие       | Передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге)  |
| 2     | Ловля мяча   | Однонаправленное занятие       | Ловля и передача мяча двумя руками и от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге)  |
| 3     | Ведение мяча   | Комбинированные занятия        | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления и с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой.  |
| 4     | Броски в кольцо                                      | Однонаправленное занятие       | Броски одной рукой и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4м,80см .   |
|       | Тактические действия                                 |                                |   |
| 5     | Игра в нападении                                     | Комбинированные занятия        | Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом(2:1). Взаимодействие двух игроков «отдай мячи выйди». Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.  |
| 6     | Игры. Участие в соревнованиях                        | Целостно-игровые занятия       | Игра по упрощенным правилам мини- баскетбола. Игры и игровые задания 2:1,3:1,3:2,3:3.Игры в школьных соревнованиях.   |
|       | <b>Волейбол - 5 часов</b>                            |                                |   |
| 1     | Индивидуальные тактические действия в нападении      | Комбинированные занятия        | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Индивидуальные действия игроков в зависимости от позиции игрока на площадке.   |
| 2     | Индивидуальные тактические действия в защите         | Комбинированные занятия        | Индивидуальные действия игроков в зависимости от позиций игрока на площадке. Приём мяча, отраженного сеткой. Одиночное блокирование и страховка.  |
| 3     | Верхняя прямая подача                                | Однонаправленные занятия       | Верхняя прямая подача. Прием мяча. Прием подачи.  |
| 4     | Закрепление техники приема мяча с подачи.            | Комбинированные занятия        | Приём мяча с подачи. Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, блокирование.  |
| 5     | Подвижные игры и эстафеты. Игра по правилам.         | Целостно-игровые занятия       | Подвижные игры и эстафеты. Приложение №1.Игрыиигровые задания по упрощенным правилам. Взаимодействие игроков на площадке. Игра по правилам.   |
|       | <b>Футбол - 6часов</b>                               |                                |   |
| 1-2   | Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов | Однонаправленные занятия       | Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения, без сопротивления защитника, с пассивным и активным сопротивлением защитника, ведущей и не ведущей ногой. Ложные движения.   |
| 3     | Удар по мячу   | Однонаправленные занятия       | Удары поворотом указанными способами на точность (меткость) попадание мячом в цель. Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 метра, длиной до 7-8 метров) мишень в вертикальную (полоса шириной 2 метра, длиной 5-6метров) мишень. |
| 4     | Игра по упрощенным правилам                          | Целостно-игровые занятия       | Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.   |
| 5-6   | Подвижные игры и эстафеты                            | Целостно-игровые занятия       | Подвижные игры: «Передал – садись», « Передай мяч головой». Приложение №1.  |
|       | <b>Физическая подготовка в процессе занятий</b>      |                                |   |
|       | <b>Итого -17 часов</b>                               |                                |   |

## Календарно-тематическое планирование. 8 класс. 17 часов

| № п/п | Тема занятия   | Формы организации деятельности | Виды деятельности  |
|-------|--|--------------------------------|--|
|       | <b>Баскетбол (технические действия) 6 часов</b>      |                                |  |
| 1     | Передачи мяча  | Однонаправленные занятия       | Передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении<br>без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге)  |
| 2     | Ловля мяча   | Однонаправленные занятия       | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге), с пассивным сопротивлением защитника.  |
| 3     | Ведение мяча   | Комбинированные занятия        | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления и с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой.   |
| 4     | Броски в кольцо                                      | Однонаправленные занятия       | Броски одной рукой и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) и в прыжке с сопротивлением защитника. Максимальное расстояние до корзины 4м,80см .  |
|       | Тактические действия                                 |                                |  |
| 5     | Игра в нападении                                     | Комбинированные занятия        | Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение в игровых взаимодействиях 5:5, 4:4, 3:3, 2:2 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух игроков в Нападении и защите через «заслон».  |
| 6     | Игры. Участие в соревнованиях                        | Целостно-игровые занятия       | Игра по правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1,3:1,3:2,3:3 Участие в соревнованиях.  |
|       | <b>Волейбол -5 часов</b>                             |                                |  |
| 1     | Прямой нападающий удар                               | Однонаправленные занятия       | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером  |
| 2     | Совершенствование верхней прямой подачи              | Однонаправленные занятия       | Верхняя прямая подача В заданную точку зоны площадки.  |
| 3     | Совершенствование приёма мяча с подачи и в защите    | Комбинированные занятия        | Приём мяча с подачи.<br>Комбинация из освоенных элементов: приём, передача, блокирование.  |
| 4     | Двусторонняя учебная игра                            | Целостно-игровые занятия       | Игры и игровые задания по упрощенным правилам, с ограничением пространства и с ограниченны количеством игроков. Взаимодействие игроков на площадке в нападении и защите. Игра по правилам.   |
| 5     | Одиночное блокирование                               | Однонаправленные занятия       | Приём мяча, отраженного сеткой. Одиночное блокирование и страховка.  |
|       | <b>Футбол -6 часов</b>                               |                                |  |
| 1-2   | Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов | Комбинированные занятия        | Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения, без сопротивления защитника, пассивным и активным сопротивлением защитника, ведущей и не ведущей ногой. Ложные движения.  |
| 3     | Удар по мячу   | Однонаправленные занятия       | Удары по неподвижному и катящемуся мячу. Остановка катящегося, летящего мяча. Удар головой по летящему мячу. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадание мячом в цель. Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 метра, длиной до 7-8 метров) мишень внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в вертикальную (полоса шириной 2 метра, длиной 5-6метров) мишень. |
| 4     | Игра по упрощенным правилам (мини-футбол)            | Целостно-игровые занятия       | Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.  |
| 5-6   | Участие в соревнованиях                              | Целостно-игровые занятия       | Правила, организация и проведение соревнований, участие в соревнованиях различного уровня.   |
|       | <b>Физическая подготовка в процессе занятий</b>      |                                |  |
|       | <b>Итого - 17 часов</b>                              |                                |  |

**Календарно-тематическое планирование. 9 класс. 17 часов**

| № п/п | Тема занятия  | Формы организации деятельности | Виды деятельности  |
|-------|---|--------------------------------|--|
|       | <b>Баскетбол (технические действия) 6 часов</b>       |                                |  |
| 1     | Передачи мяча   | Однонаправленные занятия       | Передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге)   |
| 2     | Ловля мяча  | Однонаправленные занятия       | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге), с пассивным и активным сопротивлением защитника.                               |
| 3     | Ведение мяча  | Комбинированные занятия        | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.<br>Ведение без сопротивления и с пассивным и активным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой. |
| 4     | Броски в кольцо                                       | Однонаправленные занятия       | Броски одной рукой и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) и в прыжке с сопротивлением защитника.   |
|       | Тактические действия                                  |                                |  |
| 5     | Игра в защите   | Комбинированные занятия        | Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.   |
| 6     | Игры. Участие в соревнованиях                         | Целостно-игровые занятия       | Правила организации и проведения соревнований, участие в соревнованиях.  |
|       | <b>Волейбол - 5 часов</b>                             |                                |  |
| 1     | Верхняя передача двумя руками в прыжке                | Однонаправленные занятия       | Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.  |
| 2     | Передача двумя руками назад                           | Однонаправленные занятия       | Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.  |
| 3     | Двусторонняя игра                                     | Целостно-игровые занятия       | Игры и игровые задания по упрощенным правилам. Взаимодействие игроков линии защиты и нападения. Игра по правилам.  |
| 4     | Командные и тактические действия в нападении и защите | Комбинированные занятия        | Взаимодействие игроков на площадке в нападении и защите. Игры и игровые задания по усложненным правилам с ограничением пространства с ограниченным количеством игроков.  |
| 5     | Соревнования  | Целостно-игровые занятия       | Правила организации и проведения соревнований, участие в соревнованиях различного уровня.  |
|       | <b>Футбол -6 часов</b>                                |                                |  |
| 1     | Удар по мячу, остановка мяча                          | Однонаправленные занятия       | Удары поворотом указанными способами на точность (меткость), попадание мячом в цель. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.   |
| 2     | Вбрасывание мяча                                      | Однонаправленные занятия       | Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.  |
| 3     | Техника игры вратаря                                  | Однонаправленные занятия       | Игра вратаря.  |
|       | Тактика игры  |                                |  |
| 4     | Тактические действия, тактика вратаря                 | Комбинированные занятия        | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.<br>Командные действия. Взаимодействие защитников и вратаря.  |
| 5     | Тактика игры в нападении и защите.                    | Комбинированные занятия        | Нападение и защита в игровых заданиях с атакой и без атаки ворот.<br>Игра по упрощенным правилам.  |
| 6     | Участие в соревнованиях                               | Целостно-игровые занятия       | Правила, организация и проведение соревнований, участие в соревнованиях различного уровня.   |
|       | <b>Физическая подготовка в процессе занятий</b>       |                                |  |
|       | <b>Итого -17 часа</b>                                 |                                |  |

## 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 тоже 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 на против другого. По очереди игроки заходят в круг и выполняют передачу мяча сверху двумя руками, стараясь попасть в противоположный круг. Если мяч не попадает в цель, игрок получает штрафное очко. Побеждает игрок, набравший наименьшее количество штрафных очков.
4. **«Не урони мяч».** Игроки делятся на пары и располагаются на расстоянии 4 м друг от друга. У каждой пары — волейбольный мяч. По сигналу начинают встречную произвольную передачу мяча в парах. Пара, поймавшая или уронившая мяч, садится на скамейку. Последняя пара, оставшаяся на площадке, объявляется победителем. Игру можно проводить по командам, сформировав их из определённого количества пар.
5. **«Передачи в движении».** Игроки в парах на расстоянии 4 м друг от друга из-за лицевой линии начинают передачи мяча двумя руками сверху (снизу) в движении, перемещаясь боком к противоположной линии и обратно. Побеждает та пара, которая допустила меньше потерь мяча.
6. **«Свеча».** В игре принимают участие две и более команды с равным числом игроков. На полу мелом обозначают круги и 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 мячи аналогичным образом возвращает его обратно в противоположную колонну. Игроки, выполнившие передачу мяча, становятся в конец своей колонны. Побеждает команда, которая выполнит это упражнение быстрее и с меньшим количеством ошибок или совсем без ошибок.
8. **«Вызов номеров».** Игра проводится в двух командах. Игроки каждой команды рассчитываются по

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

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

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

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

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

**12. Эстафета «Две верхние передачи».** Перед своими командами, которые построены в колонны на расстоянии 3 м за ограничительной линией, стоят капитаны с мячами в руках. По сигналу они выполняют верхнюю передачу над головой, а затем верхнюю передачу направляющему своей колонны. Направляющий повторяет упражнение, возвращая мяч капитану, после чего уходит в конец своей колонны и т. д. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету. Упавший на пол мяч поднимает игрок, которому он был адресован.

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

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

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

**15. «Приём и передача мяча в движении».** Игроки в двух колоннах по одному выстраиваются за лицевой линией. Первые игроки в колоннах по сигналу учителя перемещаются к сетке, выполняя передачи мяча двумя руками сверху над собой. Дойдя до сетки, бросают в неё мяч и принимают его снизу двумя руками. Возвращаясь к своей колонне, игроки выполняют передачи двумя руками снизу. Затем тоже 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 мячи выполняет передачу в обратном направлении. Каждый игрок выполняет по 10 подач, затем игроки меняются ролями. Побеждает в игре тот, кто принял больше подач без ошибок.

**4. «Снайперы».** Команды располагаются в шеренгах на лицевых линиях волейбольной площадки. Игроки обеих команд по очереди выполняют по одной подаче, стараясь попасть в квадраты (гимнастические маты, расположение на волейбольной площадке) с цифрами от 1 до 6 и набрать наибольшую сумму очков. Если мяч попал в квадрат с цифрой 6, игроку начисляют 6 очков и т. д. Побеждает команда, набравшая больше очков. Повторные подачи при совершении ошибки не разрешаются.

**5. «Прими подачу».** Игроки делятся на две команды. Первая команда произвольно располагается на одной стороне волейбольной площадки. Члены второй команды встают вдоль лицевой линии на другой стороне площадки, а её направляющий получает волейбольный мяч. По сигналу игрок второй команды выполняет нижнюю прямую подачу мяча через сетку. Любой игрок первой команды должен принять подачу и выполнить передачу одному из своих товарищей, который должен поймать мяч. Когда все игроки второй команды выполняют подачу, команды меняются местами. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

*Правила игры.*

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 не удачной 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 выполняют атакующий удар, команды меняются местами.



Выигрывает команда, набравшая больше очков.

2. «Удары с прицелом». Обе половины игровой площадки расчерчиваются на 9 квадратов 3Х3м, обозначенных цифрами. Команды располагаются в колоннах на боковых линиях зоны

2. Игроки поочередно выполняют атакующие удары с передачи из зоны 3. Команде начисляются очки соответственно цифре квадрата, в который попал мяч после удара. Побеждает команда, набравшая больше очков.

**Методическое указание.** При выполнении нападающих ударов из зон 2и3 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 2и4. 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 получает 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 др.). После выполнения установленного количества нападающих ударов команды меняются местами и ролями. Побеждает команда, набравшая больше очков.

**Контрольно-измерительные материалы по внеурочной деятельности учащихся по физической культуре**

Приложение 1

Уровень физической подготовленности учащихся 11–15 лет Мальчики

| № п/п | Физические способности | Контрольное упражнение (тест)   | Воз-рост | Уровень       |             |               |
|-------|------------------------|---------------------------------|----------|---------------|-------------|---------------|
|       |                        |                                 |          | низкий        | средний     | высокий       |
| 1.    | Скоростные             | Бег 30м                         | 11       | 6,3<br>И выше | 6,1–5,5     | 5,0<br>И ниже |
|       |                        |                                 | 12       | 6,0           | 5,8–5,4     | 4,9           |
|       |                        |                                 | 13       | 5,9           | 5,6–5,2     | 4,8           |
|       |                        |                                 | 14       | 5,8           | 5,5–5,1     | 4,7           |
|       |                        |                                 | 15       | 5,5           | 5,3–4,9     | 4,5           |
| 2.    | Координационные        | Челночный бег 3x10м             | 11       | 9,7<br>И выше | 9,3–8,8     | 8,5<br>И ниже |
|       |                        |                                 | 12       | 9,3           | 9,0–8,6     | 8,3           |
|       |                        |                                 | 13       | 9,3           | 9,0–8,6     | 8,3           |
|       |                        |                                 | 14       | 9,0           | 8,7–8,3     | 8,0           |
|       |                        |                                 | 15       | 8,6           | 8,4–8,0     | 7,7           |
| 3.    | Скоростно-силовые      | Прыжок в длину с места          | 11       | 140<br>И ниже | 160-<br>180 | 195<br>И выше |
|       |                        |                                 | 12       | 145           | 165-<br>180 | 200           |
|       |                        |                                 | 13       | 150           | 170-<br>190 | 205           |
|       |                        |                                 | 14       | 160           | 180-<br>195 | 210           |
|       |                        |                                 | 15       | 175           | 190-<br>205 | 220           |
| 4.    | Гибкость               | Наклон вперед из положения сидя | 11       | 2 и ниже      | 6- 8        | 10<br>И выше  |
|       |                        |                                 | 12       | 2             | 6- 8        | 10            |

|    |         |   |    |   |      |          |
|----|---------|---|----|---|------|----------|
|    |         |   | 13 | 2 | 5-7  | 9        |
|    |         |   | 14 | 3 | 7-9  | 11       |
|    |         |   | 15 | 4 | 8-10 | 12       |
| 5. | Силовые | Подтягивание:<br>На высокой перекладине из виса | 11 | 1 | 4-5  | 6 и выше |
|    |         |   | 12 | 1 | 4-6  | 7        |
|    |         |   | 13 | 1 | 5-6  | 8        |
|    |         |   | 14 | 2 | 6-7  | 9        |
|    |         |   | 15 | 3 | 7-8  | 10       |

Приложение 2

Девочки

| № п/п | Физические способности | Контрольное упражнение (тест)                          | Воз-<br>рост | Уровень        |         |               |
|-------|------------------------|--|--------------|----------------|---------|---------------|
|       |                        |  |              | низкий         | средний | высокий       |
| 1.    | Скоростные             | Бег 30м  | 11           | 6,4<br>И выше  | 6,3-5,7 | 5,1<br>И ниже |
|       |                        |  | 12           | 6,3            | 6,2-5,5 | 5,0           |
|       |                        |  | 13           | 6,2            | 6,0-5,4 | 5,0           |
|       |                        |  | 14           | 6,1            | 5,9-5,4 | 4,9           |
|       |                        |  | 15           | 6,0            | 5,8-5,3 | 4,9           |
| 2.    | Координационные        | Челночный бег 3x10м                                    | 11           | 10,1<br>И выше | 9,7-9,3 | 8,9<br>И ниже |
|       |                        |  | 12           | 10,0           | 9,6-9,1 | 8,8           |
|       |                        |  | 13           | 10,0           | 9,5-9,0 | 8,7           |
|       |                        |  | 14           | 9,9            | 9,4-9,0 | 8,6           |
|       |                        |  | 15           | 9,7            | 9,3-8,8 | 8,5           |
| 3.    | Скоростно-силовые      | Прыжок в длину с места                                 | 11           | 130<br>И ниже  | 150-175 | 185<br>И выше |
|       |                        |  | 12           | 135            | 155-    | 190           |
|       |                        |  |              |                | 175     |               |
|       |                        |  | 13           | 140            | 160-180 | 200           |
|       |                        |  | 14           | 145            | 160-180 | 200           |
|       |                        |  | 155          | 165-185        | 205     |               |
| 4.    | Гибкость               | Наклон вперед из положения<br>сидя                     | 11           | 4 и ниже       | 8- 10   | 15<br>И выше  |
|       |                        |  | 12           | 5              | 9- 11   | 16            |
|       |                        |  | 13           | 6              | 10-12   | 18            |
|       |                        |  | 14           | 7              | 12-14   | 20            |
|       |                        |  | 15           | 7              | 12-14   | 20            |
| 5.    | Силовые                | Подтягивание:<br>На низкой перекладине из<br>виса лежа | 11           | 4 и ниже       | 10-14   | 19<br>И выше  |
|       |                        |  | 12           | 4              | 11-15   | 20            |
|       |                        |  | 13           | 5              | 12- 15  | 19            |
|       |                        |  | 14           | 5              | 13- 15  | 17            |
|       |                        |  | 15           | 5              | 12-13   | 16            |

## **Техника передвижений, остановки стоек баскетболиста Описание задания:**

Испытуемый стоит в основной стойке перед линией старта. По сигналу учителя выполняет рывок вперёд на расстояние 9 метров (удобнее всего использовать волейбольную разметку от лицевой до центральной линии) и выполняет остановку прыжком на две ноги, принимая стойку баскетболиста. После остановки прыжком в стойку баскетболиста обе ноги должны находиться за центральной линией. Следует зафиксировать сбалансированное положение тела на 1 секунду. Затем, возвращаясь назад, с ускорением спиной вперёд испытуемый должен двумя ногами переступить за линию старта (лицевую волейбольную линию). Далее опять бежит с ускорением лицом вперёд и на центральной линии выполняет остановку двумя шагами (левой, правой) с фиксацией сбалансированного положения тела на 2 секунды. При остановке двумя шагами впереди стоящая нога должна стоять за центральной линией. Обратно возвращается в защитной стойке левым боком. После того, как левая и правая нога переступили за стартовую линию, опять выполняет ускорение лицом вперёд, выполняет остановку двумя шагами (правой, левой) и возвращается обратно в защитной стойке правым боком. Секундомер выключается когда обе ноги пересекут линию старта

### **Методические указания:**

#### **Бег.**

Бег баскетболиста отличается от легкоатлетического тем, что соприкосновение ноги с площадкой осуществляется перекатом с пятки на носок или мягкой постановкой ноги на полную ступню. Для выполнения рывка первые четыре-пять шагов делаются короткими и резкими (ударными) с постановкой ноги с носка.

#### **Бег спиной вперёд.**

Сложный в координационном отношении вид бега. Основная трудность заключается в сохранении равновесия во время бега и развитие высокой скорости. Во время передвижения следует слегка наклонять туловище в обратном направлении бега и поднимать пятки вверх- вперёд, это даёт возможность не упасть вперёд.

Существенные ошибки: во время бега корпус наклоняется в сторону движения; руки опущены вдоль тела.

Мелкие ошибки: незначительная потеря равновесия; недостаточно активная работа рук. Стойка баскетболиста.

Для перемещений по площадке баскетболист использует ходьбу, бег, прыжки, остановки, повороты. Исходное положение, удобное для наиболее быстрого выполнения любых перемещений в нападении и защите, называется *стойкой баскетболиста*. Ноги расположены на ширине плеч, тяжесть тела распределяется равномерно на обе ноги, на переднюю часть стоп, колени полусогнуты, туловище слегка наклонено вперёд, спина прямая, голова приподнята, руки согнуты в локтях и слегка разведены в сторону.

Существенные ошибки: ноги недостаточно согнуты в коленях; вес тела распределяется на всю стопу, а не ближе к носкам; стопы ног не параллельны; туловище чрезмерно наклонено вперёд, голова и руки опущены.

Мелкие ошибки: спина слегка согнута в грудном отделе; небольшой наклон головы вперёд; незначительная потеря равновесия.

#### **Остановка двумя шагами.**

Важный элемент с точки зрения освоения двухшажного ритма. Следует очень тщательно относиться к последовательности решения частных задач при обучении остановке. Техника: после быстрого бега первый шаг делается широким. Постановка ноги осуществляется перекатом с пятки на ступню, развёрнутую несколько наружу, с последующим приседом и переносом тяжести тела на опорную ногу. Второй шаг короткий, стопорящий, туловище развёрнуто в сторону сзади стоящей ноги, фиксируется остановка.

Существенные ошибки: несбалансированное положение тела после остановки; отсутствие двухшажного ритма; вес тела перемещён на впереди стоящую ногу; сзади стоящая нога отрывается от пола во время остановки или скользит по полу вперёд.

Мелкие ошибки: незначительный перенос веса тела на впереди стоящую ногу, незначительная потеря равновесия.

#### **Остановка прыжком.**

В беге выполняется невысокий стелющийся прыжок по ходу движения. Оттолкнувшись туловище подаётся немного назад и приземление осуществляется на две ноги одновременно. Эффект остановки определяется наличием достаточно длинного первого шага или прыжка, правильной постановки стоп, сильным сгибанием ног и правильным распределением веса тела.

Существенные ошибки: несбалансированное положение тела после остановки; остановка выполнена не одновременно на две ноги; неправильное положение тела в стойке баскетболиста.

Мелкие ошибки: наклон вперёд или отклонение назад при правильной работе ног; незначительная потеря равновесия.

#### **Перемещения приставными шагами в защитной стойке.**

Данный вид перемещений позволяет в любой момент включиться в борьбу за мяч. При движении вес тела плавно переносят с одной ноги на другую, стопы почти не отрывают от площадки, как бы скользя по ней. Ноги в коленях постоянно согнуты, туловище, руки и голова сохраняют положение стойки баскетболиста.

Существенные ошибки: скрещивание ног во время передвижений; недостаточное сгибание ног в коленях (передвижение на прямых ногах); чрезмерный наклон туловища вперёд; ноги высоко отрываются от площадки

(передвижение прыжками); неумение быстро изменять направление; потеря равновесия.

Мелкие ошибки: нет чёткой согласованности в работе рук и ног в зависимости от направления движения; незначительная потеря равновесия.

### **Челночный бег сведением мяча 6х6 метров**

#### **Описание задания:**

Испытуемый стоит в основной стойке перед линией старта с мячом в руках. По сигналу учителя выполняет рывок вперёд с ведением мяча правой рукой на расстояние 6 метров. Добежав до линии нужно заступить за неё левой ногой и выполнить разворот вправо. После этого с ведением мяча левой рукой нужно проделать тоже самое в обратную сторону. Добежав до линии следует правой ногой заступить за линию, поворот выполняется влево. Таким образом следует пробежать 6 отрезков по 6 метров, 3 раза с ведением мяча правой рукой и 3 раза с ведением мяча левой рукой. Секундомер выключается после того как испытуемый пересёк линию старта.

#### **Методические указания:**

##### Скоростное ведение мяча

Ведение мяча правой и левой рукой по прямой шагом и бегом осуществляется последовательными мягкими толчками мяча ведущей рукой вниз-вперёд, несколько в стороне от ступней ног. Сопровождение мяча осуществляется почти до самого пола, а затем отскочивший мяч встречается пальцами кисти и возвращается в И.П. Ноги, согнутые в коленях, ставятся с пятки

, туловище слегка подаётся вперёд. Характерным является синхронность чередования шагов и движений руки, контактирующей с мячом. Один удар мяча в пол делается примерно на два шага (при ведении правой рукой под шаг левой ноги). Следует учитывать, что, чем дольше контакт кисти с мячом во время ведения, тем надёжнее он контролируется.

Существенные ошибки: рука неправильно накладывается на мяч; «шлёпание» по мячу напряжённой рукой; мяч не сопровождается рукой до пола; мяч ударяется перед игроком, а не сбоку; не переносится центр тяжести в сторону предстоящего движения; потеря контроля над мячом; недостаточно согнуты ноги; бег на носках; неумение чередовать работу правой и левой руки при изменении направления движения; длительная задержка мяча в момент перевода на другую руку при смене направления движения; мяч ловится в руки или ведётся двумя руками.

Мелкие ошибки: недостаточно акцентированный перенос центра тяжести тела в сторону предстоящего движения с мячом; задержка мяча в момент перевода на другую руку при смене направления движения; недостаточно чёткое чередование работы рук в зависимости от направления ведения.

### **Бросок мяча в корзину одной рукой с места**

#### **Описание задания:**

класс

Испытуемый стоит на боковой линии трёхсекундной зоны под углом 45 градусов по отношению к щиту. Выполняет два броска в кольцо с отражением от щита, переходит на противоположную сторону трёхсекундной зоны и выполняет ещё два броска с отражением от щита, затем выполняет два прямолинейных по отношению к щиту броска с отражением от щита с расстояния 2 метра. В общей сложности следует выполнить два броска слева, два справа и два по прямой.

Высокий уровень - 4 попадания Средний уровень - 3 попадания Низкий уровень - 2 попадания 7-9 класс

Выполнение 5 штрафных бросков с расстояния 7 класс 3 метра, 8 класс 3,5 метра, 9 класс с линии штрафного броска. Броски выполняются произвольно, как с отскоком так и без отскока от щита.

Высокий уровень - 3 попадания Средний уровень - 2 попадания Низкий уровень - 1 попадание

За все попытки, выполненные технически правильно, без существенных ошибок, к оценке добавляется один балл.

#### **Методические указания:**

Броски с отскоком от щита выполняются преимущественно с близкой дистанции. Броски целесообразно выполнять с позиции под углом 45 градусов из под кольца с правой стороны правшам и с обратной левшам как наиболее простой из возможных. Целью является ближний верхний угол прямоугольника, изображенного на щите. Траектория броска с минимальной дугой, практически прямолинейная. Забросить мяч в корзину возможно и при попадании в другую точку, изменяя силу броска, придавая вращение, но целью должен быть именно верхний угол прямоугольника. Не следует забывать тренировать технику броска с противоположной позиции.

Следующим этапом в освоении бросковой техники с места является прямолинейный по отношению к щиту бросок. Для занятия правильной позиции необходимо подойти на пару шагов прямо от штрафной линии в направлении кольца. Не стоит заходить слишком близко под кольцо, так как в этом случае траектория полета мяча будет иметь очень большую дугу, что увеличивает сложность попадания в цель. Целью в данном случае является середина верхней стороны прямоугольника. Если мяч при отскоке бьется в переднюю дугу кольца и при этом не попадает, следует уменьшить силу броска.

Существенные ошибки: неправильное исходное положение ног, руки с мячом и тела перед броском; бросок выполняется резко, без плавного последовательного разгибания ног, руки и направляющего движения

кистью; отсутствие фиксации конечного положения руки (после броска рука сразу опускается вниз); в завершающей фазе броска мяч сходит с ладони (мяч толкается), а не с кончиков пальцев.

Мелкие ошибки: неполное выпрямление руки в локтевом суставе; плоская траектория полёта мяча.

### **Передачи мяча в стену**

#### **Описание задания:**

Испытуемый стоит перед стеной на расстоянии 2 м (5 – 7 класс) и 2,5 м (8 – 9 класс). По сигналу учителя начинает последовательно выполнять передачи мяча в стену стараясь за минимальное количество времени выполнить передачи.

Учащиеся 5 классов выполняют 5 передач двумя руками от груди и 5 передач от груди двумя руками с отскоком мяча от пола. Учащиеся 6 классов выполняют 10 передач чередуя передачи от груди двумя руками и от груди двумя руками с отскоком от пола (1-я от груди, 2-я с отскоком от пола, 3-я от груди, 4-я с отскоком от пола и т.д.). Учащиеся 7 классов выполняют 3 передачи левой рукой от плеча, 3 передачи правой рукой от плеча, 3 передачи двумя руками с отскоком от пола, 3 передачи двумя руками от груди. Учащиеся 8 – 9 классов выполняют передачу мяча левой рукой от плеча, правой рукой от плеча, от груди двумя руками с отскоком от пола, от груди двумя руками. Так следует сделать три круга.

#### **Методические указания:**

##### **Передача мяча двумя руками от груди:**

Передача начинается с небольшого кругообразного движения руками с мячом и одновременного плавного сгибания ног в коленях. Затем, одновременно выпрямляя ноги и руки, мяч выпускается захлёстывающим движением кистей вперёд, которое придаёт мячу обратное вращение. После передачи руки полностью выпрямляются вперёд, а затем слегка сгибаются для предстоящей ловли мяча отскочившего от стены. Так же выполняются передачи с отскоком от пола, только мяч направляется в пол.

##### **Передача мяча одной рукой от плеча:**

Из основной стойки руки отводятся к плечу, мяч лежит на кисти бросающей руки и поддерживается другой рукой так, чтобы локти не поднимались, туловище поворачивается в сторону замаха. Затем рука придерживающая мяч отводится, а бросающая выпрямляется одновременно с поворотом туловища и последующим энергичным захлёстывающим движением кисти. Передачи с отскоком от пола производятся так же, только мяч направляется в пол.

Существенные ошибки: неправильное исходное положение и хват мяча; змах осуществляется за счёт разведения локтей в стороны, мяч прижимается к груди; после отскока от стены мяч не долетает до ученика или он его не ловит; неправильное положение при ловле мяча (руки находятся близко к груди, расстояние между ладонями слишком маленькое или большое, ноги выпрямлены в коленных суставах), при передаче одной рукой мяч находится высоко или низко относительно плеча, недостаточное скручивающее движение корпусом.

Мелкие ошибки: неполное выпрямление рук в локтевом суставе; не сбалансированная работа рук, ног, корпуса; в момент выпуска мяча кисти не расслабляются, недостаточно активное направляющее движение кистей с мячом.

### **Бросок мяча в движении после ведения мяча**

#### **Описание задания:**

Испытуемый стоит на центральной линии баскетбольной площадки с мячом в руках. С ведением мяча начинает движение к кольцу, забегая для броска под углом 45 градусов по отношению к щиту, примерно за 2 метра до кольца берёт мяч в руки, выполняет два шага с мячом в руках и, отталкиваясь на втором шаге выполняет бросок. Выполняется 5 попыток.

| <b>5 класс</b> |                 |  |  |                |  |  |
|----------------|-----------------|--|--|----------------|--|--|
| <b>Уровень</b> | <b>Мальчики</b> |  |  | <b>Девочки</b> |  |  |
| Высокий        | 5               | попыток<br>выполнены<br>существенных<br>ошибок | технически<br>правильно<br>без<br>и<br>, | 5              | попыток<br>выполнены<br>существенных<br>ошибок | технически<br>правильно<br>без<br>и<br>, |
| Средний        | 4               | попытки<br>выполнены<br>существенных<br>ошибок | технически<br>правильно<br>без<br>и<br>, | 4              | попытки<br>выполнены<br>существенных<br>ошибок | технически<br>правильно<br>без<br>и<br>, |
| Низкий         | 3               | попытки<br>выполнены<br>существенных<br>ошибок | технически<br>правильно<br>без<br>и<br>, | 3              | попытки<br>выполнены<br>существенных<br>ошибок | технически<br>правильно<br>без<br>и<br>, |

| 6класс  |   |  |
|---------|---|--|
| Уровень | Мальчики  | Девочки  |
| Высокий | 5 попыток выполнены без технических ошибок, из них 1 попадание в кольцо | 5 попыток выполнены технически правильно без существенных ошибок |
| Средний | 5 попытки выполнены технически правильно без ошибок                     | 4 попытки выполнены технически правильно без ошибок              |

|        |   |   |
|--------|---|---|
|        | существенных ошибок   | существенных ошибок   |
| Низкий | 4 попытки выполнены технически правильно, без существенных ошибок | 3 попытки выполнены технически правильно, без существенных ошибок |

| 7класс  |   |   |
|---------|---|---|
| Уровень | Мальчики  | Девочки   |
| Высокий | 5 попыток выполнены без технических ошибок, из них 2 попадания в кольцо | 5 попыток выполнены технически правильно, из них 1 попадание в кольцо |
| Средний | 5 попыток выполнены технически правильно, из них 1 попадание в кольцо   | 5 попыток выполнены технически правильно без существенных ошибок      |
| Низкий  | 5 попыток выполнены технически правильно без существенных ошибок        | 4 попытки выполнены технически правильно без существенных ошибок      |

| 8класс  |   |   |
|---------|---|---|
| Уровень | Мальчики  | Девочки   |
| Высокий | 5 попыток выполнены без технических ошибок, из них 3 попадания в кольцо | 5 попыток выполнены технически правильно, из них 2 попадания в кольцо |
| Средний | 5 попыток выполнены технически правильно, из них 2 попадания в кольцо   | 5 попыток выполнены технически правильно, из них 1 попадание в кольцо |
| Низкий  | 5 попыток выполнены технически правильно, из них 1 попадание в кольцо   | 5 попыток выполнены технически правильно, из них 1 попадание в кольцо |

| 9класс  |   |   |
|---------|---|---|
| Уровень | Мальчики  | Девочки   |
| Высокий | 5 попыток выполнены без технических ошибок, из них 4 попадания в кольцо | 5 попыток выполнены технически правильно, из них 3 попадания в кольцо |
| Средний | 5 попыток выполнены технически правильно, из них 3 попадания в кольцо   | 5 попыток выполнены технически правильно, из них 2 попадания в кольцо |
| Низкий  | 5 попыток выполнены технически правильно, из них 2 попадания в кольцо   | 5 попыток выполнены технически правильно, из них 1 попадание в кольцо |

### Методические указания:

Бросок в движении после ведения начинается сразу же после второго свободного шага одновременно с выносом ноги на третий шаг. Шагом правой (1-й шаг, длинный) берет мяч в руки, второй шаг левой ногой короткий, стопорящий, перекатом с пятки на носок, и одновременно выполняется отталкивание левой, мах правой и вынос мяча над правым плечом так, чтобы он лежал на правой руке, а левая поддерживала сбоку. Момент броска оптимально выбирать, когда тело находится в наивысшей точке и вот-вот должно опускаться. В наивысшей точке прыжка рука выпрямляется до конца в локтевом суставе, бросок заканчивается захлестывающим движением кисти. После выпуска мяча игрок приземляется на обе ноги. Ориентировочным началом свободных шагов при движении под углом к кольцу является второй маркер трёхсекундной зоны, при прямолинейном движении - штрафная линия. Первый свободный шаг следует выполнять стой ноги, какой рукой будет выполняться бросок. Описание техники броска в движении описано для игроков бросающих с правой стороны.

Существенные ошибки: мяч ловится под разноименную бросающей руке ногу; вынос руки с мячом для броска при выполнении шага; бросок выполняется резко, без плавного направляющего движения кистью; выпуск мяча с руки, согнутой в локтевом суставе; отсутствие фиксации конечного положения руки (после броска рука сразу опускается вниз); в завершающей фазе броска мяч сходит с ладони (мяч толкается), а не с кончиков пальцев.

Мелкие ошибки: неполное выпрямление руки в локтевом суставе; плоская траектория полёта мяча; недостаточный мах правой ногой, а просто сгибание ее в коленном суставе.

### БАСКЕТБОЛ.

Настоящие учебные нормативы предполагаются для использования в практической работе по спортивным играм с целью проверки уровня овладения навыками баскетбола и волейбола. Замечено, что ученики больше доверяют объективной оценке, чем субъективному мнению учителя, проверяющего упражнение «на технику». К тому же, эти нормативы позволяют установить постоянный и определенный уровень навыков.

#### 1. Проверка навыка ведения мяча с изменением направления движения, скорости и высоты отскока мяча (время в секундах).

| классы | мальчики       |                 |                 | девочки        |                 |                 |
|--------|----------------|-----------------|-----------------|----------------|-----------------|-----------------|
|        | Низкий уровень | Средний уровень | Высокий уровень | Низкий уровень | Средний уровень | Высокий уровень |
| 5      | 11.0           | 10.0            | 9.5             | 12.0           | 11.0            | 10.5            |
| 6      | 10.0           | 9.5             | 8.0             | 11.0           | 10.0            | 9.0             |
| 7      | 9.5            | 8.2             | 7.4             | 10.0           | 8.5             | 7.7             |

Это упражнение проводится по методике В.И.Ляха. По сигналу учителя ученик выполняет ведение мяча змейкой между тремя стойками (от линии старта до третьей стойки и обратно). Расстояние от линии старта до первой стойки и между стойками 3 метра. Кроме времени учитывается также правильность выполнения с точки зрения правил баскетбола. В 5,6,7 классах, при этом, к ученикам предъявляется требование выполнять ведение поочередно то правой то левой рукой, в зависимости от положения ученика по отношению к стойке.

#### 2. Проверка навыка броска в кольцо с места (на точность). Оценивается по количеству попаданий из 5 бросков. (5 классы из 6 бросков).

| классы | мальчики       |                 |                 | девочки        |                 |                 |
|--------|----------------|-----------------|-----------------|----------------|-----------------|-----------------|
|        | Низкий уровень | Средний уровень | Высокий уровень | Низкий уровень | Средний уровень | Высокий уровень |
| 5      | 1раз           | 2раза           | 3раза           | 0раз           | 1раз            | 2раза           |
| 6      | 1раз           | 2раза           | 3раза           | 0раз           | 1раз            | 2раза           |
| 7      | 1раз           | 2раза           | 4раза           | 1раз           | 2раза           | 3раза           |
| 8      | 2раза          | 3раза           | 4раза           | 1раз           | 2раза           | 4раза           |

Для выполнения упражнения нужно определить место, откуда будут сделаны броски. Для этого отмеряется необходимое расстояние от точки проекции центра баскетбольного кольца на пол. 5 и 6 классы выполняют броски с расстояния 1 метр, 7 классы - с 2 метров, а 8 классы – с 3 метров. Непременное условие – броски выполнять сбоку от кольца с обязательным отскоком от щита в кольцо. Так формируется «школа бросков» в кольцо.

#### 3. Проверка навыка ловли и передачи мяча (время в секундах).

| классы | мальчики       |                 |                 | девочки        |                 |                 |
|--------|----------------|-----------------|-----------------|----------------|-----------------|-----------------|
|        | Низкий уровень | Средний уровень | Высокий уровень | Низкий уровень | Средний уровень | Высокий уровень |
| 5      | 20.0           | 16.0            | 15.0            | 22.0           | 18.0            | 17.5            |
| 6      | 19.0           | 15.5            | 14.0            | 21.5           | 17.0            | 15.0            |

|   |      |      |      |      |      |      |
|---|------|------|------|------|------|------|
| 7 | 18.0 | 15.0 | 12.5 | 20.0 | 16.0 | 14.0 |
|---|------|------|------|------|------|------|

Упражнение выполняется так: стоя в 2,5 м от створки стены, ученик выполняет 10 быстрых передач в стену на время. Чтобы ученики не двигались вперед, желательно поставить какое-либо невысокое (до 60-70 см) препятствие.

### 1. Проверка навыка броска в кольцо после ведения и двух шагов (количество попаданий из 5).

Ученик с расстояния 7-9 метров от щита делает ведение и бросок в кольцо в прыжке после 2 шагов.

| классы | мальчики       |                 |                 | девочки        |                 |                 |
|--------|----------------|-----------------|-----------------|----------------|-----------------|-----------------|
|        | Низкий уровень | Средний уровень | Высокий уровень | Низкий уровень | Средний уровень | Высокий уровень |
| 8      | 1р             | 2р              | 3р              | 0р             | 1р              | 3р              |
| 9      | 1р             | 2р              | 4р              | 0р             | 1р              | 3р              |

Это же упражнение выполняют на оценку 6-тиклассники, только они делают не двойной шаг, а остановку прыжком. Оценка ставится за правильность выполнения. 7-миклассники также проходят проверку на правильность выполнения, только уже с двойного шага.

## ВОЛЕЙБОЛ

### 1. Проверка навыка верхней передачи.

Условия выполнения следующие: ученик, находясь в ограниченном пространстве (в одном из трех баскетбольных кругов), с трех попыток выполняет передачи над собой. Учитывается количество выполненных передач, при условии правильности исполнения.

| классы | мальчики       |                 |                 | девочки        |                 |                 |
|--------|----------------|-----------------|-----------------|----------------|-----------------|-----------------|
|        | Низкий уровень | Средний уровень | Высокий уровень | Низкий уровень | Средний уровень | Высокий уровень |
| 7      | 6              | 8               | 10              | 4              | 6               | 8               |
| 8      | 7              | 10              | 12              | 5              | 7               | 9               |
| 9      | 9              | 12              | 15              | 6              | 8               | 12              |

### 2. Проверка навыка нижней передачи мяча (условия выполнения те же, что при выполнении предыдущего норматива).

| классы | мальчики       |                 |                 | девочки        |                 |                 |
|--------|----------------|-----------------|-----------------|----------------|-----------------|-----------------|
|        | Низкий уровень | Средний уровень | Высокий уровень | Низкий уровень | Средний уровень | Высокий уровень |
| 8      | 4              | 6               | 8               | 3              | 4               | 5               |
| 9      | 5              | 7               | 9               | 4              | 6               | 8               |

При проверке навыков передач мяча возможны дополнительные условия, например: разрешается подправить мяч ударом одной руки или за счет другого вида передачи, что не входит в подсчет количества передач. Можно выходить из круга и заходить, при этом вне круга передачи не засчитываются.

### 3. Проверка навыков в подаче мяча (из 6-ти подач).

| классы | юноши          |                 |                 | девушки        |                 |                 |
|--------|----------------|-----------------|-----------------|----------------|-----------------|-----------------|
|        | Низкий уровень | Средний уровень | Высокий уровень | Низкий уровень | Средний уровень | Высокий уровень |
| 8      | 1              | 2               | 3               | 0              | 1               | 2               |
| 9      | 1              | 2               | 4               | 1              | 2               | 3               |

Условия выполнения: ученик с соблюдением правил волейбола, делает по сигналу учителя нужное количество подач избранным способом. Поддачи, выполненные с нарушением правил, не засчитываются.

Нормативы не претендуют на окончательный вариант. В зависимости от уровня подготовки возможны их изменения в сторону ослабления или наоборот. Поскольку здесь проверяется все-таки умение выполнять то или иное двигательное действие, то при составлении нормативов учитывалась посильность их выполнения. Если в таблицах кое-где стоят нули, то это означает: «умеет делать, но не может в силу слабого физического развития», или по другой причине.