
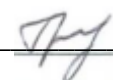



Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 557 Невского района Санкт-Петербурга

РАССМОТРЕНО Председатель МО  Ярковая Е.А. Протокол от 19.05.2020 № 05	СОГЛАСОВАНО Зам. директора по УВР  Грандашевская О.И. 19.05.2020	ПРИНЯТО Решением Педагогического совета  Протокол от 20.05.2020 № 05	УТВЕРЖДАЮ И.о директора  И. А. Греку Приказ от 28.05.2020 № 62-о
---	--	---	--



Программа внеурочной деятельности по курсу внеурочной деятельности  
«Подвижные игры с элементами спортивных игр»  
на 2020-2021 учебный год  
для учащихся 7 класс

Составитель: Мануилова Е.А., учитель физической культуры

### Пояснительная записка.

Программа внеурочной деятельности «Подвижные игры с элементами спортивных игр» предназначена для обучающихся 7 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю, 34 часа в год. *Актуальность* данной программы определяется необходимостью достижения образовательных результатов в соответствии с требованиями современных нормативных документов, определяющих деятельность педагога в рамках предмета «Физическая культура». В соответствии с требованиями ФГОС нового поколения целью физического воспитания учащихся общеобразовательных школ является содействие всестороннему физическому развитию личности ребенка посредством обеспечения его необходимым уровнем общего физического образования и общей физической подготовленности. В основе физического воспитания школьников лежит формирование физической культуры личности, которая достигается сочетанием следующих форм обучения – урок физической культуры и внеурочные занятия для учащихся. Физическое воспитание направлено на формирование мотивации и потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, в овладении основными видами физкультурно-спортивной деятельности, в разносторонней физической подготовленности занимающихся.

Данная программа создана на основе государственной рабочей программы по физической культуре для учащихся 5-9 классов (под редакцией В.И. Ляха), в соответствии с требованиями освоения основной образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования, с учётом особенностей образовательного учреждения, наличия материально-технического обеспечения, возможностей контингента учащихся.

**Цель программы:** удовлетворить потребность школьников в движении, стабилизировать эмоции, научить владеть своим телом, развить физические, умственные и творческие способности, нравственные качества.

**Основными задачами** данной программы являются:

- укрепление здоровья обучающихся посредством развития физических качеств;
- развитие двигательных реакций, точности движения, ловкости;
- развитие сообразительности, творческого воображения;
- развитие коммуникативных умений;
- воспитание внимания, культуры поведения;
- создание проблемных ситуаций, активизация творческого отношения обучающихся к себе;
- обучить умению работать индивидуально и в группе,
- развить природные задатки и способности детей;
- развитие доброжелательности, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказание помощи тем, кто в ней нуждается.

- развитие коммуникативной компетентности школьников на основе организации совместной продуктивной деятельности.

Образовательный процесс в современной школе постоянно усложняется, и это требует от обучающихся значительного умственного и нервно-психического напряжения. Доказано, что успешность адаптации к новым условиям обеспечивается, помимо других важных факторов, определенным уровнем физиологической зрелости детей, что предполагает хорошее здоровье и физическое развитие, оптимальное состояние центральной нервной системы и функций организма, определенный уровень сформированности двигательных навыков и развития физических качеств. Это дает возможность выдерживать достаточно серьезные психофизические нагрузки, связанные со школьным режимом и новыми условиями жизнедеятельности.

Однако невысокий уровень здоровья и общего физического развития многих детей, дальнейшее его снижение в процессе обучения представляют сегодня серьезную проблему.

У многих учеников наблюдается низкая двигательная активность, широкий спектр функциональных отклонений в развитии опорно-двигательного аппарата, дыхательной, сердечно - сосудистой, эндокринной и нервной систем, желудочно-кишечного тракта и др.

Детский организм по своим анатомо-физиологическим особенностям более чувствителен к неблагоприятным влияниям окружающей среды, а потому нуждается в таких внешних условиях обучения и воспитания, которые исключили бы возможность вредных влияний и способствовали бы укреплению здоровья, улучшению физического развития, повышению успешности учебной деятельности и общей работоспособности.

В связи с этим обязательная оздоровительная направленность коррекционно-развивающего образовательного процесса должна быть напрямую связана с возможностями игры, которыми она располагает как средством адаптации школьников к новому режиму. Игра способна в значительной степени обогатить и закрепить двигательный опыт детей и минимизировать те негативные моменты, которые имелись в их предшествующем физическом развитии и/или продолжают существовать. Результативно это может происходить только в том случае, если педагог хорошо знает индивидуальные особенности и потребности физического развития своих учеников, владеет рациональной технологией «встраивания» разнообразных подвижных, спортивных игр в режим жизнедеятельности обучающегося и обладает широким арсеналом приемов использования их адаптационного, оздоровительно-развивающего и коррекционного потенциала.

Содержание занятий отвечает требованию к организации внеурочной деятельности. Подбор игр и заданий отражает реальную физическую, умственную подготовку детей, содержит полезную и любопытную информацию, способную дать простор воображению.

#### **Учебно – методический комплект.**

1. Баскетбол. Учебник для вузов физической культуры / Под ред. Ю.М.Портнова – М : Физкультура и Спорт, 2012.
2. Голованов В.П. Методика и технология работы педагога дополнительного образования: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. – М.: ВЛАДОС, 2004.

3. Григорьев Д.В., Степанов П.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя. – М.: Просвещение, 2011. – (Стандарты второго поколения).
4. Дополнительное образование детей: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Под ред. О.Е. Лебедева. – М.: ВЛАДОС, 2003.
5. Евладова Е.Б. Дополнительное образование детей: учебник для студ. Пед. училищ и колледжей.– М.: ВЛАДОС, 2004.
6. Евладова Е.Б., Логинова Л.Г. Организация дополнительного образования детей: Практикум: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. – М.: ВЛАДОС, 2003.
7. Каргина З.А. Практическое пособие для педагога дополнительного образования. – Изд. доп. – М.: Школьная пресса, 2008.
8. Оленева Н.Б. Использование круговой тренировки на уроках физической культуры (на примере баскетбола).//Наука и практика воспитания и дополнительного образования, №2. – М.: Центр «Педагогический поиск», 2013.
9. Организация дополнительного образования в школе: планирование, программы, разработки занятий / авт. -сост. Н.А. Белибихина, Л.А. Королева. – Волгоград: Учитель, 2009.
10. Письмо Минобразования РФ от 4 сентября 1997 года № 48 «О специфике деятельности специальных (коррекционных) образовательных учреждений I-VIII видов» (с изменениями от 26 декабря 2000 года).
11. Письмо Министерства образования Российской Федерации от 03 апреля 2003 года №27/2722-6 «Об организации работы с обучающимися, имеющими сложный дефект».
12. Физическая культура. Предметная линия учебников М.Я Виленского, В.И Ляха. 5-9 классы. Москва «Просвещение» 2019г

### **Планируемые результаты изучения учебного предмета.**

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:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

**Метапредметные результаты:**

- 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 кружковой деятельности:**

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

**Предметные результаты:** Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности «Подвижные игры с элементами спортивных игр» обучающиеся **должны знать:**

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

**должны уметь:**

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности «Подвижные игры с элементами спортивных игр» обучающиеся **смогут получить знания:**

- значение спортивных игр в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми;
- названия разучиваемых технических приёмов игр и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по спортивным играм;
- жесты судьи спортивных игр;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр;

**могут научиться:**

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спортивными играми;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях спортивными играми;
- играть в спортивные игры с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты судьи спортивных игр;
- проводить судейство спортивных игр.

### **Формы, периодичность и порядок текущего контроля.**

- Однонаправленные занятия - посвящены только одному из компонентов подготовки игрока: техники, тактики или общефизической подготовке.
- Комбинированные занятия - включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.
- Целостно-игровые занятия - построены на учебной двухсторонней игре по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.

Для осуществления контроля над освоением программы используются: тестирование (контрольные упражнения по видам спорта), соревнования.

**Основной показатель реализации программы «Подвижные игры с элементами спортивных игр»** - 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.

### **Методические рекомендации.**

Методика работы с детьми строится в направлении лично-ориентированного взаимодействия с ребёнком, делается акцент на самостоятельную и поисковую активность самих детей, побуждая их к творческому отношению при выполнении заданий.

Организация учебных занятий предполагает, что любое занятие для детей должно стать уроком радости, открывающим каждому ребёнку его собственную индивидуальность и резервные возможности организма, которые обеспечивают повышение уровней работоспособности и адаптивности.

Занятия проводятся в школьном спортивном зале, на школьном стадионе, на игровых площадках.

Для реализации программы используются спортивные сооружения и спортивный инвентарь.

### **Основное содержание учебного курса**

Программа предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических навыков. Это способствует появлению желания общения с другими людьми, занятиями спортом, интеллектуальными видами деятельности. Формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности.

В процессе игры дети учатся выполнять определенный алгоритм заданий, игровых ситуаций, на этой основе формулировать выводы. Совместное с учителем выполнение игровых заданий – это возможность научить обучающегося автоматически выполнять действия, подчиненные какому-то алгоритму.

### **Подвижные игры, техника безопасности на занятиях. Народные игры.**

Возникновение и развитие подвижных игр. Правила соревнований по подвижным играм. Народные игры, техника безопасности на занятиях.

Игры: «Охотники и утки», «Петушиный бой», «Снайперы», «Ловкие и меткие», «Перестрелка», «Эстафета по кругу», Народные игры.

*«Охотники и утки»* Играющие делятся на две команды, одна из которых – «охотники» - становится по кругу (перед чертой), вторая – «утки» - входит в середину круга. У «охотников» волейбольный мяч. По сигналу «охотники» начинают выбивать «уток» из круга. Каждый игрок может сам метать мяч или передать мяч для броска партнёру по команде. «Утки», бегая внутри круга, спасаются от мяча, увёртываясь и подпрыгивая. Подбитая «утка» покидает круг. Игра заканчивается, когда в круге не остаётся ни одной «утки», после чего игроки меняются ролями. Побеждает команда, сумевшая подстрелить «уток» за меньшее время. Учитель может установить время игры для метания мяча в «уток». Тогда итог подводится по количеству «уток», выбитых за это время. Во время броска мяча запрещается заступать за черту. 2. Находящиеся в круге не имеют права ловить мяч руками. Игроки не считаются выбитыми, если мяч попал в них после отскока от пола.

*«Петушиный бой»* - На полу чертится круг диаметром 2 м. се играющие делятся на две команды и выстраиваются в две шеренги около круга (одна напротив другой). Играющие выбирают капитанов, которые посылают одного из своих игроков в круг. Каждый из них стоит на одной ноге, другую подгибает, а руки кладёт за спину. В таком положении участники поединка (по сигналу) начинают вытаскивать плечом и туловищем друг друга из круга, стараясь не оступиться. Побеждает игрок, который сумеет вытеснить соперника за пределы круга или заставит его оступиться, тем самым принеся команде победное очко. Побеждает команда, игроки которой одержали большое количество побед. Правилами запрещается снимать со спины руки. Поединок заканчивается вничью, если оба игрока оказались за пределами круга одновременно. Игра продолжается до тех пор, пока все не побывают в роли бойцов. Капитаны также сражаются между собой (последними).

*«Снайперы»* - Для игры нужны городки и теннисные мячи (желательно по количеству играющих). Участники игры строятся в одну шеренгу и рассчитываются на первый-второй. Первые номера - одна команда, вторые - другая. Если ширина площадки не позволяет всем стоять в одной шеренге, то игроки образуют две шеренги, одна в затылок другой. В этом случае каждая шеренга - команда. Перед носками играющих проводится черта, за которую нельзя заходить при метании мяча. В 6 м от этой черты и параллельно ей ставятся в ряд (в полутора шагах один от другого) вперемежку по 5 городков двух цветов. Согласно цвету городков командам дают названия (например, синие и белые). По сигналу учителя команды по очереди залпом (все игроки одновременно) метают мячи в городки из положения тоя, с колена или лёжа, по условиям игры. Каждый сбитый городок своего цвета отодвигается на шаг дальше, а сбитый городок команды противника - на шаг ближе. Выигрывает команда, сумевшая в ходе нескольких метаний дальше отодвинуть свои цели. Городки ставятся на новые места после залпа одной из команд. Брошенные мячи подбираются игроками другой команды. Сбитые городки ставит на новые места помощник учителя.



*«Ловкие и меткие»* - На площадке чертят три концентрических круга диаметрами 3, 10 и 15 м. По окружности маленького круга расставляют шесть городков, чурок, малых булав. Играют две команды. В каждой один капитан и три защитника. Остальные игроки - подающие. Капитаны становятся в малый круг, защитники - в средний, а подающие размещаются в большом круге. Учитель даёт волейбольный мяч одному из капитанов. Тот бросает его своему подающему, который старается передать мяч обратно капитану. Защитники противника стараются перехватить мяч и передать его своим подающим. Получив мяч, капитан сбивает им один из городков, который убирается с площадки. Учитель даёт мяч другому капитану, - и игра продолжается. Выигрывает команда, капитан которой раньше собьёт четыре городка. Капитан, защитники и подающие не должны заступать за черту своего круга. Нельзя вырывать мяч из рук и задерживать его в руках более 3 с. Если защитник одной из команд случайно заденет городок ногой и повалит его на землю, городок следует поставить на место. Городок считается сбитым при попадании в него мяча капитана другой команды.

*«Перестрелка»* - Игру можно проводить на волейбольной площадке. В этом случае имеются средняя или лицевые границы площадки. Отступив на 1-1,5 м от лицевой линии внутрь зала, проводят параллельно ей другую линию, чтобы образовался коридор («плен»). Дополнительная линия проводится и на другой стороне. Играющие делятся на две равные команды, каждая из которых произвольно располагается в своём городе на одной половине площадки (от средней линии до коридора). В ходе игры нельзя заходить на половину противника. Учитель подбрасывает волейбольный мяч в центре, между капитанами, и те стараются отбить его своим игрокам. Задача каждой команды - получив мяч, попасть им в противника, не заходя за среднюю черту. Противник увёртывается от мяча и, в свою очередь, пытается осалить мячом игрока противоположной команды. «Осаленные» мячом идут за линию плена на противоположную сторону (в коридор). Пленный находится там до тех пор, пока его не выручат свои игроки (перебросив мяч без касания стены или земли). Поймав мяч, пленный перебрасывает его в свою команду, а сам перебегает из коридора на свою половину поля. Побеждает команда, у которой после 10-15 мин игры в зоне пленных окажется больше выбитых игроков. Игра заканчивается досрочно, если все игроки одной из команд оказались в плену. Салить мячом можно в любую часть туловища, кроме головы. Ловить мяч руками можно, но если игрок выронил мяч, то он считается осаленным и идёт в плен. Не разрешается бегать с мячом в руках по площадке, но можно вести его. Мяч, вышедший за границы площадки, отдаётся команде, из-за линии которой он выкатился. За допущенные нарушения мяч передаётся противнику.

*«Эстафета по кругу»* - все играющие делятся на три - пять команд, и встают в середине зала наподобие спиц колеса, повернувшись правым (или левым) боком к центру круга. Получается своеобразное солнышко с лучами. Каждый луч - шеренга является командой. Игроки, стоящие крайними от центра круга, держат в правой руке эстафетную палочку (городок, теннисный мяч). По сигналу учителя те игроки, у которых в руках эстафетная палочка (городок или теннисный мяч), бегут по кругу (с внешней его стороны) мимо остальных «спиц» к своей спице и передают эстафету ожидающему с краю игроку, после чего встают на другой конец своей шеренги (ближе к центру). Все игроки делают полшага от центра. Получивший эстафету также обегает круг и передаёт её третьему номеру и т.д. Когда начинавший игру окажется с края и ему принесут предмет, он поднимает его вверх, возвещая об окончании игры его командой. Побеждает команда, закончившая эстафету

первыми. Во время бега запрещается касаться стоящих игроков, а тем - мешать игрокам, совершающим перебежки. За нарушения правил начисляются штрафные очки.

«Ловишки» - Данная игра дается по описанию профессора Е.А. Покровского (1884 г.).

Один из играющих с помощью прибауток выбирается ловить. Остальные разбегаются в разные стороны. Кого ловильщик изловил, тот присоединяется к нему и ловит вместе с ним остальных. Изловив третьего, они ловят четвертого, пятого и т.д., пока не переловят всех. После этого игра начинается снова.

«Лепки, ляпки» - Данная игра дается по описанию профессора Е.А. Покровского (1884 г.).

Один из играющих, получая название, по жребью, «ляпка», водит, другие бегают. Вожак старается поймать кого-либо или, по крайней мере, дотронуться до него ладонью, приговаривая: «На тебе ляпку, отдай её другому!». Получивший «ляпку», бегая за товарищами, старается в свою очередь передать её кому-нибудь с тем же приговором. Остальные игроки, наоборот, стараются убежать от водящих, поддразнивая их таким образом: «Не даешь лепок, не вырастешь с вершок!»

«Терем» - Данная игра дается по описанию профессора Е.А. Покровского (1884 г.).

Один из играющих, по жребью или уговору, становится посреди улицы и ловит при этом остальных игроков, перебегающих с одной стороны и даже с одного назначенного пункта на другой. Во время перебежки дети приговаривают: «Терем, терем, за всяким деревом! Дуб, калач, стань, не плачь!» Если водящему удастся кого-то поймать, тогда последний становится водящим, а прежний водящий присоединяется к играющим.

## **2. Подвижные игры с элементами баскетбола. Техника безопасности на занятиях.**

Игры с передачей, ловлей мяча - «Играй, играй мяч не теряй», «10 передач», «Обгони мяч», «За мячом», Игры для обучения ведению мяча и броску - «Ловец с мячом», «Пять бросков», «Мяч капитану».

*«Играй, играй, мяч не теряй»* - Учить детей слушать сигнал, дать им почувствовать физические качества мяча, формировать умения управлять мячом и играть с ним не мешая товарищу, находить свободное место на площадке. Все учащиеся располагаются на площадке, и каждый играет с мячом по своему усмотрению. После сигнала учителя все должны как можно быстрее поднять мяч вверх. Опоздавшие получают штрафное очко. Варианты. После сигнала воспитателя все игроки должны правильно держать мяч или принять стойку баскетболиста.

*«10 передач»* - Учить детей передавать-ловить мяч, развивать умения согласовывать действия с товарищами, воспитывать стремление помочь товарищу правильно выполнять движения. Дети становятся парами на расстоянии 1,5-2 метра друг от друга. У каждой пары мяч. По сигналу дети начинают передавать мяч друг другу заданным способом, стараясь не уронить его на землю. Побеждает пара, быстрее сделавшая 10 передач без падения мяча. Обращать внимание детей на то, что мяч необходимо ловить, не касаясь им груди, а бросать его партнеру на уровне груди.

«Обгони мяч» - Учить передавать, ловить мяч, воспитывать ответственность перед командой. Играют 2 или 4 команды. Игроки каждой команды становятся по кругу и выбирают водящих, которые имеют мяч. После сигнала воспитателя водящие отдают мяч игроку, стоящему справа от них, а сами бегут влево, оббегают круг и становятся на свое место. Получившие мяч, передают следующим справа и т. д. Когда первый возвращается на свое место, бежит следующий игрок. Игра продолжается до тех пор, пока все не обегут круг, а мяч не возвратится к водящему. Выигрывает команда, быстрее закончившая игру.

«За мячом» Учить передавать, ловить мяч двумя руками от груди, развивать умения ориентироваться на площадке, воспитывать ответственность перед командой. Дети делятся на несколько команд. Каждая команда делится на две колонны, которые становятся одна против другой на расстоянии 2-3 метра. У водящего мяч. После сигнала водящий передает мяч противостоящему в колонне ученику по команде, а сам бежит в конец противоположной колонны, т. е. за мечом. Поймавший тоже передает мяч напротив стоящему, и отправляется за мячом. Игра продолжается, пока все игроки не вернутся на свои места, а мячи не окажутся у водящих. Дети быстрее поймут, куда бежать после передачи мяча, если им объяснить, что они должны передвигаться вслед за мячом, по тому направлению, куда они бросали мяч.

«Ловец с мячом» - Учить учащихся вести мяч в правильной стойке правой и левой рукой бегом, меняя направление и скорость передвижения, воспитывать честность и справедливость. Учащиеся с мячами свободно передвигаются по площадке, один из них водящий. Его цель, ведя мяч, задеть рукой кого-либо. Если ему это удастся, то тот, кого он задел становится водящим, а водящий игроком.

«Пять бросков» - Научить учащихся бросать мяч в корзину, развивать меткость, точность движений, воспитывать честность и справедливость. Учащиеся располагаются на расстоянии 1,5-2 метра от корзины. По сигналу учителя все бросают мячи в корзину. Побеждает тот, кто быстрее попадет 5 раз в корзину, указанным способом.

«Мяч капитану» - Учить применять в игре разнообразные движения с мячом, согласовывать свои действия с действиями партнера. Учащиеся делятся на две команды. В каждой команде выбирается капитан, который становится в кружок, нарисованный в конце чужой площадке. Учащиеся бросают мяч своему капитану, а противники стараются перехватить мяч и передать его своему капитану. Мяч можно вести, передавать товарищу по игре, нельзя бежать с ним.

### **3. Подвижные игры с элементами волейбола. Техника безопасности на занятиях.**

Игры: «Мяч над головой», «Мяч перед собой»; игровые упражнения «Передача центральному», «Волейбольные салочки», «Завладей мячом», «Прими подачу», Эстафеты с элементами волейбола - «Мяч капитану», «Передача мяча с третьего темпа». «Поймай и передай».

«Мяч над головой» - отработка техники верхней передачи. Занимающиеся делятся на команды. Время игры (обычно 1-1,5 мин.) объявляется заранее. Одновременно могут играть две, четыре и более команды. Каждый участник получает волейбольный мяч. По сигналу преподавателя все играющие начинают выполнять верхнюю передачу над собой. Обучающийся, 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

человек. Игру повторяют 2-3 раза. Не разрешается заступать на площадку команды-соперницы. Не разрешается подбрасывать мяч. Игрок, нарушивший правила, выбывает из игры.

«*Мяч перед собой*» - отработка техники нижней передачи. Условия игры те же, что и в игре «Мяч над головой», только верхняя передача заменяется нижней.

«*Передача центральному*» - команды располагаются на площадке, образуя два, три или более кругов. В середину каждого круга встает ученик — центральный — с волейбольным мячом в руках. Каждая команда выделяет ученика, контролирующего игру соперника. По сигналу учителя центральный посылает мяч любой передачей каждому игроку. Тот делает ответную передачу центральному. И так, соблюдая строгую очередь, мяч по кругу обходит всех игроков. Выигрывает команда, выполнившая в оговоренное время большее количество передач. Игру повторяют 2-3 раза, при этом желательно менять центральных игроков. Можно также играть, пока все игроки не побывают в роли центральных. В этом случае побеждает команда, набравшая большую сумму передач. Мяч передают игрокам строго по очереди. В противном случае передача не засчитывается и центральный должен выполнить пропущенную передачу. Если до окончания игры центральный успел передать мяч всем ученикам, он продолжает выполнять передачи по второму кругу. Падение или ловля мяча не считаются ошибкой, и счет передач сохраняется. В усложненном варианте падение или ловля мяча ведут к «сгоранию» предыдущих передач, и счет начинается с нуля.

«*Волейбольные салочки*» - команда делится на две группы. Водящая группа надевает цветные ленточки через плечо (или номера). Все игроки произвольно расходятся по площадке. По сигналу тренера игроки водящей группы передают мяч друг другу любой волейбольной передачей, ловят его и броском мяча стараются осалить соперников. Осаленные игроки садятся на скамейку. Через оговоренное время группы меняются ролями. Выигрывает группа, осалившая большее число игроков. Игроки обеих групп имеют право свободно перемещаться по площадке. Игрок водящей группы, получивший мяч, может передвигаться по площадке только после выполнения передачи или броска. Упавший на пол мяч передают игрокам водящей группы. По предварительной договоренности игрок противоположной команды, поймавший мяч, может: не считаться осаленным и продолжить игру; принести своей команде очко, дающее право следующему осаленному игроку остаться в игре или вернуть на площадку ранее осаленного.

Варианты.

1. Игру проводят по тем же правилам, но до того момента, когда будут «осалены» все игроки. Выигрывает группа, закончившая игру за более короткое время.

2. Водящая группа имеет два или более мячей.

«*Завладей мячом*» - игроки делятся на две команды, которые еще раз делятся пополам (условно будем говорить «полная команда» и «половина команды»). Одна полная команда и половина команды соперников произвольно располагаются на площадке. Игроки «половинки» надевают через плечо цветные ленточки или номера. По сигналу учителя игроки полной команды начинают передавать мяч друг другу любой волейбольной передачей. Игроки «половинки» стараются перехватить мяч, а завладев им, передают его полной команде и получают очко. Через определенное время очки, набранные игроками половины команды, подсчитываются, и в игру вступает другая половина этой команды.

Затем команды меняются ролями. Выигрывает команда, набравшая обеими «половинками» большую сумму очков. Игрок полной команды, выполнивший вместо волейбольной передачи бросок, вновь получает мяч для выполнения передачи. Игроки полной команды могут ловить мяч перед очередной передачей. Запрещается вырывать или выбивать мяч у игроков полной команды. Упавшим на пол мячом могут завладеть игроки любой команды. При касании мяча игроком «половиной» команды она получает очко. Игроки обеих команд могут произвольно передвигаться по площадке. Игрок полной команды, владеющий мячом, может передвигаться по площадке только после выполнения передачи.

«Прими подачу» - игроки делятся на две команды. Первая произвольно располагается на одной стороне волейбольной площадки. Члены второй встают вдоль лицевой линии на другой стороне площадки, а ее направляющий получает волейбольный мяч. По сигналу учителя игрок второй команды выполняет 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. Подачу выполняют только по сигналу учителя. В противном случае она не засчитывается, и первая команда получает очко. При неудачной подаче первая команда тоже получает очко. За каждую принятую подачу с последующей передачей и ловлей мяча первой команде присуждают очко. При падении мяча на пол после неудачной попытки его поймать очко первой команде не засчитывается. Первая команда перекатывает под сеткой мяч, когда он находится на ее площадке, второй команде. Игроки второй команды выполняют по одной подаче строго по очереди. Подачу можно выполнить любыми оговоренными в волейбольных правилах способами.

Варианты.

1. Ловить мяч игрокам первой команды разрешают только после второй передачи.
2. Подачу одновременно выполняют два игрока второй команды.

«Мяч капитану» - произвольное количество команд выстраивается в колонны, не менее чем в одном метре друг от друга. К ним лицом на расстоянии, установленном учителем, встают капитаны с волейбольным мячом в руках. Перед колоннами и капитанами проводят ограничительные линии. По сигналу учителя капитаны посылают свои мячи любой волейбольной передачей первым, стоящим в колоннах. Те выполняют встречную передачу и уходят в конец колонн. Эстафета заканчивается, когда все члены команды выполняют передачу своим капитанам. Выигрывает команда, раньше закончившая передачи. Запрещается переступать ограничительную разметку. Не разрешается нарушать очередность передач в колоннах и пропускать передачи членами команд. При неудачном броске мяча, обучающийся повторяет передачу. При падении мяча его подбирает обучающийся, которому была адресована передача. По окончании эстафеты капитаны поднимают мячи над головой. Рекомендуется менее подготовленных обучающихся ставить во главе колонн, тогда им легче принять Мяч от капитана. При договоренности можно разрешить отдельным игрокам переступать ограничительные линии, корректно мотивировав такое разрешение.

Варианты.

1. Когда все игроки в колоннах передадут мяч своему капитану, на его место выбегает новый капитан и эстафета продолжается. Заканчивается она после того, как все игроки побывают на месте капитана.

2. Команды делятся пополам, выстраиваются в колонны друг против друга за ограничительными разметками и по сигналу учителя выполняют встречную передачу мяча. Эстафета заканчивается, когда начавший ее ученик принимает мяч.

3. То же, но мяч передают через сетку.

*«Передача мяча с третьего темпа»* - Расстановка команд та же, что и в предыдущей эстафете. Во главе колонн становятся наиболее подготовленные ученики — разводящие. По сигналу тренера капитан передает мяч разводящему, который выполняет передачу над собой и смещается чуть в сторону. Следующий за разводящим игроком выполняет передачу своему капитану и уходит в конец колонны. Разводящие во время проведения эстафеты не меняются. Эстафета заканчивается после того, как капитаны получили передачи от всех членов своих команд. Выигрывает команда, закончившая эстафету раньше других. Запрещается переступать за ограничительные линии. Разводящий, не сумевший выполнить передачу над собой, должен повторить попытку. При неудачной передаче мяч подбирает обучающийся, которому она адресована, и выполняет ответную передачу. Запрещается нарушать очередность передач мяча в колоннах и пропускать передачи игроками.

Варианты.

1. Проводится встречная эстафета в стоящих напротив друг друга колоннах с разводящими впереди. Эстафета начинается передачей мяча разводящими над собой.

2. То же, но с передачей мяча через сетку. Если мяч не перелетел через сетку или не был принят разводящим на противоположной стороне площадки, во избежание недоразумений надо придерживаться следующих правил:

а) в любом случае разводящий должен выполнить передачу над собой;

б) игрок, совершивший при подаче ошибку, повторяет подачу, но уже без помощи разводящего.

*«Поймай и передай»* - на одной из разделенных волейбольной сеткой площадок выстраиваются в колонны две, три или четыре команды. Расстояние до волейбольной сетки определяет учитель, или оно обозначается ограничительной линией. На противоположной площадке напротив своих колонн и тоже за ограничительной линией стоят по одному ученику от каждой команды. Стоящие первыми в колоннах держат по волейбольному мячу. По сигналу тренера первые в колоннах выполняют подачу через сетку на противоположную сторону площадки и уходят в конец своих колонн. Стоящие на противоположной стороне площадки ученики стараются поймать этот мяч (или подбирают его с пола), после чего подбегают к ограничительной линии и выполняют передачу в свою колонну. Эстафета заканчивается, когда стоявшие первыми в колоннах игроки примут передачи. Побеждает команда, закончившая эстафету раньше других. Поддачи и передачи выполняют только из-за ограничительной линии. По предварительной договоренности менее подготовленные ученики могут выполнять их с удобной для них точки. Если мяч не перелетел через сетку, совершивший ошибку игрок повторяет упражнение. При выполнении подачи мяч не должен касаться сетки. Поддачи выполняют по очереди все участники эстафеты. Направляющие в колоннах, приняв последнюю передачу, поднимают мячи над головой, фиксируя окончание эстафеты.

Вариант.

Игрок, выполнивший подачу, перебегает на противоположную сторону площадки. Игрок, совершающий передачу, перебегает в свою команду и становится в конец колонны. Эстафета заканчивается, когда стоявшие первыми в колоннах принимают последнюю передачу.

#### **4. Подвижные игры с элементами футбола. Техника безопасности на занятиях.**

Подвижные игры: «Выбей мяч из круга», «Забей гол». Дриблинг и передачи - «Передачи мяча ногами», «Передача мяча головой», «Передай пас», «Точно в цель», «Передача мячей по кругу», «Светофор», «Топ-танец», «Охота на индюков», «Обманный мяч».

«*Передачи мяча ногами*» - игроки делятся на две команды (по 5-6 человек), каждая выстраивается по кругу на расстоянии вытянутых рук или шире. Получается 2 круга. Игроки в кругах рассчитываются по порядку номеров. Первые номера становятся в середину своих кругов и кладут перед собой мяч. Стоящие по кругу могут отметить свои места чёрточками или кружочками. По общему сигналу стоящие в центре игроки передают ногой мяч вторым номерам, получают его обратно и передают третьим. Получив от них пас, передают мяч четвёртым номерам

и

т.д.

Правила запрещают пропускать кого-либо из игроков, стоящих в кругу. Мяч можно передавать с обязательной остановкой его стопой или же с ходу без остановки, что быстрее, хотя и сложнее. Это оговаривается заранее.

«*Передача мяча головой*» - построение, как и в первой игре, но перед началом мяч находится не у центрального, а у второго номера, стоящего в кругу. По сигналу он выбрасывает мяч руками центральному игроку (первому номеру), а тот отбивает мяч головой в руки третьему номеру, который снова выбрасывает его центральному. Затем мяч отбивается головой четвёртому, пятому и т.д. Каждый игрок должен побывать в середине круга и потренироваться в точных передачах мяча. Важно, чтобы величина кругов была одинаковой, а мяч, упавший на землю, был подобран игроком и с места падения послан по назначению.

«*Выбей мяч из круга*» - играющие становятся в круг на расстоянии вытянутых рук. Водящий выходит с мячом в середину круга, кладёт мяч на землю и по сигналу старается выбить его ногой из круга, но так, чтобы он не пролетел выше коленей игроков. Стоящие по кругу задерживают мяч ногами и не дают ему вылететь из круга. Задержанный мяч игроки могут предавать ногами между собой, не давая его водящему. Если находящемуся в середине не удаётся выбить мяч из круга, то на его место идёт игрок, пропустивший мяч с правой стороны от себя. Каждый игрок старается защитить промежуток между собой и соседом справа. Игрокам не разрешается задерживать мяч руками. Мяч, пролетевший высоко над кругом, возвращается водящему. Победителем считается тот, кто ни разу не был водящим или водил меньше всех.

«*Забей гол*» - расположение игроков такое же, как и в предыдущих играх. В середине круга находится баскетбольный мяч. Выбирается водящий, задача которого, находясь в круге, не дать остальным игрокам сбить футбольным мячом баскетбольный. Все передают мяч друг другу и бьют по цели только ногой, а водящий выполняет роль вратаря. Ему разрешается отбивать мяч ногами, головой, туловищем и руками. Он покидает середину круга тогда, когда баскетбольный мяч будет сбит. Новым вратарём становится тот, кто метким ударом ноги поразил цель.

«*Передай пас*» - каждая команда делится на две группы, которые выстраиваются напротив друг друга. Игрок ногой передаёт мяч через площадку партнёру. Тот, кому адресован мяч, останавливает его и посылает мяч следующему игроку. Последний, получив пас, берёт мяч в руки. Отрабатывая технику вбрасывания мяча из аута и приёма мяча, игру проводят следующим образом. Мяч бросают стоящему напротив двумя руками из-за головы, а тот останавливает его ногой или головой, после чего берёт мяч в руки и делает бросок следующему игроку с противоположной стороны.

«*Точно в цель*» - игроки обеих команд располагаются в затылок друг другу в 8-10м от стены, где начерчены два круга радиусом 70см. Круги расположены на расстоянии 1м от пола. По сигналу первые номера в командах делают удар по мячу сначала правой, а затем левой ногой, стараясь попасть в круг. В случае неудачи удары повторяются, пока цель не будет поражена (попадание в линию круга не засчитывается). Лишь после этого мяч переходит ко второму игроку и т.д. Выигрывает команда, игроки которой быстрее поразят цель обеими ногами. Можно увеличить размеры мишени и разметить её концентрическими кругами (120см, 80см, 40см). Тогда команды набирают очки в зависимости от точности попадания в цель.

«*Передача мячей по кругу*» - в центре площадки очерчивают круг диаметром 12-16м. Игроки становятся по кругу и рассчитываются на первый-второй. Каждая команда получает по мячу, которые находятся у игроков, стоящих рядом друг с другом. По звуковому сигналу каждая команда начинает как можно быстрее передавать мяч по кругу: первые номера – по часовой стрелке, вторые – против, пытаясь обогнать другую команду. Победителем становится команда, которой удаётся первой закончить передачу мячей. Мяч должен передаваться в строгой последовательности, игрокам не разрешается ловить мяч другой команды или затруднять передачу мяча.

«*Светофор*» - игроки ведут мяч по залу, как и куда они хотят; по команде преподавателя «зелёный свет» - только в указанном направлении, по команде «красный свет» игроки останавливают мяч. Можно применять зрительные сигналы в виде красных и зелёных кружочков.

«*Топ-танец*» - по команде игроки чередуют касания мяча подошвой обеих ног попеременно. Когда они уловят ритм движений, следует команда «поворот», игроки поворачиваются кругом, удерживая ногу на мяче.

«*Стрельба по мишени*» - между двумя игроками ставится мяч. Задача игроков пробить по другому мячу так, чтобы сбить мяч в центре. Оценивается количество попаданий.

«*Охота на индюков*» - по периметру площадки ставится, как можно больше кегель – «индюков». Задача учащихся – отправиться на охоту за индюками. Сбитые кегли – «индюки» ставятся обратно. Учитывается количество добытых «птиц» каждым «охотником».

«*Обманный мяч*» - игроки, стоящие по кругу передают друг другу мяч. 2-3 водящих в середине круга пытаются поймать или коснуться мяча. Тот, кто поймает мяч или коснётся игрока выходит из круга. Тот, от кого мяч пойман, становится водящим. *5. Основы знаний.* Различия между футболом и мини-футболом (фут залом). Физическая нагрузка и её влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма зимой.



6. *Специальная подготовка.* Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 метра, длиной до 7-8 метров) 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».

#### Календарно-тематическое планирование

	Основное содержание занятия	Дата проведения	
	Правила техники безопасности при проведении подвижных игр. Способы деления на команды. Повторение считалок.	02.09	02.09
	Комплекс ОРУ в движении. Игра «Бег командами». Игра «В мешочек»	09.09	09.09
	Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Город». Игра «Русская лапта»	16.09	16.09
	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Лиса в курятнике». Игра «Ловите ребята».	23.09	23.09
	Игры на развитие воображения.	30.09	30.09
	Игры на развитие памяти	07.10	07.10
	Игры на развитие мышления и речи.	14.10	14.10
	Русская народная игра «У медведя во бору», «Горелки»	21.10	21.10

	Русские народные игры: «Зайка», «Прыгание с перевязанными ногами»	04.11	28.10
0	Русская народная игра «Горелки», «Наседка и коршун»	11.11	11.11
1	Подвижная игра «Мяч об стену».	18.11	18.11