

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 481 с углублённым изучением  
немецкого языка Кировского района Санкт-Петербурга

|                                                                                                           |                                                                                                                                             |                                                                                                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| «Рассмотрена »<br>Педагогическим советом<br>ГБОУ СОШ № 481<br>Дахина Е.О. (Протокол № 8 от<br>29.08.2024) | «Согласована»<br>на МО учителей<br>естественнонаучных<br>дисциплин (Протокол № 3 от<br>27.08.2024)<br>Председатель МО:<br>_____ Попова С.П. | «Утверждена»<br>Директор ГБОУ СОШ № 481<br>_____ Григорьева И.А.<br>(Приказ № 89-од от 29.08.2024) |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|

Рабочая программа  
по курсу внеурочной деятельности  
«Спортивные игры» 7б класс

Составитель программы – Виноградский Андрей Евгеньевич ,  
учитель высшей квалификационной категории

Санкт-Петербург  
2024\2025 уч.год

### **Пояснительная записка**

Рабочая программа внеурочной деятельности «Спортивные игры» предназначена для обучающихся классов ГБОУ СОШ №481 с углубленным изучением немецкого языка Кировского района Санкт-Петербурга.

Федерального Закона от 29.12.2012 № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральный перечень учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, утвержденного приказом Минпросвещения России от 20.05.2020 №254;

- Программа развития ГБОУ СОШ № 481 с углубленным изучением немецкого языка Кировского района Санкт-Петербурга 2020-2025гг.;

- Образовательная программа ГБОУ СОШ № 481 с углубленным изучением немецкого языка Кировского района Санкт-Петербурга;

- Федерального Закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 29.06.2015) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (с изменениями на 26 июля 2017)

- Положения Правительства Российской Федерации о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)

- Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2011).

- приказа Министерства Образования Российской Федерации от 05. 03. 2004г. №1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»;

- Распоряжения Правительства Российской Федерации "О комплексе мер по стимулированию различных возрастных групп населения к выполнению нормативов и требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) на 2015-2017 годы

### **РАЗДЕЛ I ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ КУРСА**

Программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Спортивные игры» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса.

Спортивные игры (баскетбол, волейбол и футбол) направлены на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально – волевых качеств.

**Целью** программы - является формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы, углубленное изучение спортивной игры (баскетбол, волейбол, футбол), расширить и закрепить арсенал двигательных умений и навыков, достигнуть более высокого уровня двигательных способностей, нравственных качеств, приобщить к регулярным тренировкам, содействие всестороннему развитию личности.

Основными **задачами** программы являются:

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

- формирование стойкого интереса к занятиям спортивным играм, воспитание спортивного трудолюбия;
  - всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма;
  - воспитание физических качеств: гибкости, быстроты, ловкости специальной тренировочной выносливости для успешного овладения навыками игры;
  - воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
  - обучение приемам игры («школа» техники), совершенствование их в тактических действиях в нападении и защите;
  - обучение тактическим действиям (в основном индивидуальным и групповым) в нападении и защите и совершенствование их в игре;
  - ознакомление с теоретическими сведениями о влиянии физических упражнений на организм занимающихся и о спортивных играх;
  - привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами спортивных игр;
- Указанные цели и задачи отвечают требованию.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

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;
- *Метапредметные* результаты – через универсальные учебные действия (далее УУД).

**Личностные** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве:

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

**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.

**Метапредметные результаты характеризуют** уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. В единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин,

универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся:

- 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 - самоопределение, смыслообразование;
- Регулятивные - соотнесение известного и неизвестного, планирование, оценка, способность к волевому усилию;
- Познавательные - формулирование цели, выделение необходимой информации, структурирование, выбор эффективных способов решения учебной задачи, рефлексия, анализ и синтез, сравнение, классификации, действия постановки и решения проблемы;
- Коммуникативные - строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами, постановка вопроса, 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, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

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

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности

### **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМУ НАПРАВЛЕНИЮ «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»**

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» учащиеся **смогут 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.

**должны знать:**

- историю возникновения и развитие сортивных игр (баскетбол, волейбол, футбол);

- жесты судьи;
- основы техники и тактики игры и технической, тактической подготовки;
- правила игры (баскетбол, волейбол, футбол);
- навыки простейшего судейства.
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение спортивных игр в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся; занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми;

***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;

**Техническая подготовка:**

***учащийся должен:***

- овладеть всеми известными приемами игры и уметь осуществлять их в разных условиях;
- уметь сочетать приемы друг с другом в любой последовательности в разнообразных условиях перемещения;
- овладеть комплексом приемов, которыми в игре приходится пользоваться чаще и выполнять их с наибольшим эффектом;
- совершенствовать приемы, улучшая общую согласованность их выполнения.

**Тактическая подготовка:**

***для учащегося должно быть характерно:***

- быстрота сложных реакций, внимательность, ориентировка, сообразительность, творческая инициатива;
- индивидуальные действия и типовые взаимодействия с партнерами, основные системы командных действий в нападении и защите;
- сформированность умений эффективно использовать средства игры и изученный тактический материал, учитывая собственные силы, возможности, внешние условия и особенности сопротивления противника;
- способность по ходу матча переключаться с одних систем и вариантов командных действий на другие.

***должны уметь выполнять:***

**В технической подготовке:**

- стойки, передвижения, стойки. повороты;
- передачи и ловля мяча (на месте и в движении);
- ведение мяча (на месте и в движении);
- бросок мяча одной и двумя руками (на месте и в движении);
- подачи мяча;
- индивидуальная техника защиты и нападения.

**В тактической подготовке:**

- тактика свободного нападения;
- взаимодействие игроков;
- тактические действия в защите и в нападении.

В игровой подготовке:

- учебные игры (игра по упрощенным правилам);
- игровые задания;
- двухстороннюю игру.

Основной показатель реализации программы «Спортивные игры» - 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.

**Ожидаемый результат:** Реализация данной программы будет способствовать повышению физиологической активности систем организма, содействию оптимизации умственной и физической работоспособности в режиме учебной деятельности, повышению интереса к занятиям физической культурой, увеличению числа учащихся стремящихся вести здоровый образ жизни.

## РАЗДЕЛ II

### СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА (КУРСА)

Программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Спортивные игры» предназначена для обучающихся 7 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю в каждом из 7 классов, всего 34 часа в год

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. 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.

**В итоге по плану:**

7 кл – Физическая культура – 34 часов.

#### РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ВРЕМЕНИ ПО ПРОХОЖДЕНИЮ ПРОГРАММЫ

|       |                                          | Баскетбол          | Волейбол  | Футбол    |
|-------|------------------------------------------|--------------------|-----------|-----------|
| 1.    | <b>Основы знаний</b>                     | В процессе занятий |           |           |
| 2     | <b>Общие физические упражнения (ОФП)</b> |                    |           |           |
| 3     | <b>Специальная подготовка (СП)</b>       | <b>3</b>           | <b>2</b>  | <b>2</b>  |
| 3.1.1 | <b>Техническая подготовка</b>            | 3                  | 3         | 3         |
| 3.1.2 | <b>Тактическая подготовка</b>            | 2                  | 3         | 1         |
| IV    | <b>Игровая подготовка</b>                | <b>4</b>           | <b>4</b>  | <b>4</b>  |
|       | - учебная игра                           |                    |           |           |
|       | - игра по упрощенным правилам            |                    |           |           |
|       | <b>ИТОГО:</b>                            | <b>12</b>          | <b>12</b> | <b>10</b> |

#### **Раздел 1. Спортивные игры (баскетбол) (12 часов)**

**1.1– 1.30.** История возникновения баскетбола. Развитие баскетбола. Правила мини - баскетбола. Жесты судьи. Помощь в судействе. Гигиенические требования к занимающимся спортом, режим дня, закаливание Техника безопасности при занятиях баскетболом, подготовка мест занятий. Основы техники игры и техническая подготовка. Основы тактики игры и тактическая подготовка. Терминология спортивной игры, техника владения мячом (ловля, передача, ведение мяча, бросков), техника передвижения, остановок, стоек и поворотов, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. Демонстрировать и применять в игре основные технико -

тактические действия. Воспитание нравственных и волевых качеств. Развитие координационных и кондиционных способностей. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Упражнения на развитие физических способностей.

## **Раздел 2. Спортивные игры (волейбол) (11 часов)**

**2.1 – 2.30.** Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых занятий. Техника владения мячом (прием, передача, подача мяча и нападающий удар). Тактические действия игрока: тактика свободного нападения.

## **Раздел 3. Спортивные игры (футбол) (10 часов)**

**3.1 – 3-10.** Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по футболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых занятий. Техника передвижения, остановок, стоек и поворотов. Техника владения мячом (удары по мячу, остановка мяча, удары по). Тактические действия игрока: тактика свободного нападения, позиционные нападения без и с изменением позиции игрока. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

## **Общая физическая подготовка (ОФП)**

Упражнения для развития физических способностей:

- развитие силы;
- развитие быстроты;
- развитие скоростно - силовой способности;
- развитие выносливости;

**Парные и групповые упражнения:** с сопротивлением, перетягивание.

**Упражнения на гимнастических снарядах:** висы, подтягивание, размахивание.

**Бег:** Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 м. бег со сменой направления по зрительному сигналу. Ускорения из различных исходных положений. Бег по отрезкам до 40м., 60 м. кросс 500 – 2000 м.

**Прыжки:** Опорные и простые прыжки с мостика. Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх.

**Метание мячей** движущуюся цель с места и в движении.

**Подвижные игры:** «Салки спиной к щиту», «Вызов номеров», «Слушай сигнал», «Круговая охота», «Бегуны», «Переправа», «Кто сильнее».

## **Специальная подготовка (СП).**

### **Техническая подготовка**

**Овладение техникой:**

- **стойки, передвижения, остановки, повороты (б/б, в/б, ф/б)** – стойка игрока. Перемещение в стойке боком, спиной вперед, лицом. Остановка двумя шагами и прыжком.
- **передачи и ловля мяча (б/б, в/б, ф/б)** – ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя - от груди, с отскоком от пола, передача мяча со сменой мест в движении, передача с низ и с верху двумя руками. Передача мяча с пассивным сопротивлением защитника.
- **ведение мяча (б/б, ф/б)** - ведение мяча правой и левой рукой (ногой) (на месте и в движении). Ведение мяча с разной высотой отскока. Ведение с изменением направления. Ведение с пассивным сопротивлением защитника.
- **бросок мяча (б/б)** - Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Бросок мяча после ведения два шага. Бросок мяча после ловли и ведения. Бросок после остановки. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Штрафной бросок.

- *удары по мячу, воротам (ф/б)*– удары по воротам указанным способом на точность (меткость) попадания мячом в цель.
- *индивидуальные защитные действия (б/б)*- Вырывание и выбивание мяча. Защитные действия 1х1.
- *закрепление техники и развитие координационных способностей(б/б, в/б, ф/б)* - комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок, удары (по мячу, воротам).

#### ***Тактическая подготовка:***

- тактика свободного нападения;
- позиционное нападение (5:0) без смены мест и со сменой мест;
- нападение быстрым прорывом(1:0), (2:1);
- взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»;
- личная защита (1:1).

#### ***Игровая подготовка:***

- учебная игра (игра по упрощенным правилам);
- игровые задания;
- двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

#### ***Контрольные испытания (тесты, нормативы)***

### **Формы организации учебных занятий, основных видов учебной деятельности.**

**По организации обучения:** очная

**По количеству учащихся:** коллективная (фронтальная), индивидуальная, групповая (индивидуально - групповая, кооперативно - групповая, дифференцированно - групповая, парная)

**По месту обучения:** школьная, внешкольная

**По продолжительности:** академический час (45 минут)

**По специфике взаимодействия педагога и учащихся:** классно – урочная

### **КОНТРОЛЬ В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ**

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в межшкольных соревнованиях, в организации и проведения судейства внутри школьных соревнований. Подведения итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы. Общая физическая подготовка (ОФП) (определение двигательных способностей (нормативы), техническая подготовка:

#### **Система диагностики – тестирование физических и технических качеств:**

##### **ОФП (общая физическая подготовка):**

- прыжок в длину с места;
- высота прыжка;
- бег 30 м.;
- бег 60 м.;
- бег 100 м.;
- челночный бег 3х10м.с.;

##### **Техническая подготовка:**

##### ***передвижение( баскетбол, волейбол, футбол):***

- перемещение в защитной стойке с изменением направления (фиксируется общее время (с.));

##### ***скоростное ведение )б/б, ф/б):***

- перевод выполняется с руки на руку;
- выполняется 2 дистанции (4 броска по кольцу);
- ведение с изменением направления движения ведущей и неведущей ногой.

**передачи мяча (б/б):**

- передача одной рукой от плеча
- выполняется 2 дистанции (4 броска по кольцу);

**дистанционные броски (б/б):**

- выполняются 10 бросков с 5 указанных точек по 2 раза за 2 мин.;

**штрафные броски (б/б):**

- со штрафной линии 10 бросков;

**передача мяча (волейбол)**

- (с верху двумя руками, снизу двумя руками );
- подача мяча в заданную зону;

**удары мяча (ф/б):**

- со штрафной линии 10 ударов в цель (в ворота).

**Уровень физической подготовленности учащихся 11 – 15 лет.**

| №<br>п/<br>п | Физические<br>способности | Контроль<br>ные<br>упражнения<br>(тест) | Возраст,<br>лет | Уровень               |                     |               |                       |                     |                |
|--------------|---------------------------|-----------------------------------------|-----------------|-----------------------|---------------------|---------------|-----------------------|---------------------|----------------|
|              |                           |                                         |                 | Мальчики              |                     |               | Девочки               |                     |                |
|              |                           |                                         |                 | низ<br>кий            | сре<br>д<br>ни<br>й | высок<br>ий   | низ<br>кий            | сре<br>д<br>ни<br>й | высок<br>ий    |
| 1            | Скоростные                | Бег 30м, с                              | 11              | 6,3<br>и<br>выш<br>е  | 6,1<br>–<br>5,5     | 5,0 и<br>ниже | 6,4 и<br>выш<br>е     | 6,3<br>–<br>5,7     | 5,1 и<br>ниже  |
|              |                           |                                         | 12              | 6,0                   | 5,8<br>–<br>5,4     | 4,9           | 6,3                   | 6,2<br>–<br>5,5     | 5,0            |
|              |                           |                                         | 13              | 5,9                   | 5,6<br>–<br>5,2     | 4,8           | 6,2                   | 6,0<br>–<br>5,4     | 5,0            |
|              |                           |                                         | 14              | 5,8                   | 5,5<br>–<br>5,1     | 4,7           | 6,1                   | 5,9<br>–<br>5,4     | 4,9            |
|              |                           |                                         | 15              | 5,5                   | 5,3<br>–<br>4,9     | 4,5           | 6,0                   | 5,8<br>–<br>5,3     | 4,9            |
|              |                           | Бег 60м, с                              | 11              | 11,2<br>и<br>выш<br>е | 10,9 –<br>9,5       | 9,9 и<br>ниже | 11,3<br>и<br>выш<br>е | 11,0 –<br>9,8       | 10,4 и<br>ниже |
|              |                           |                                         | 12              | 11,1                  | 10,8 –<br>9,4       | 9,8           | 11,2                  | 10,9 –<br>9,7       | 10,3           |
|              |                           |                                         | 13              | 11,0                  | 10,6 –<br>9,2       | 9,4           | 11,2                  | 10,8 –<br>9,5       | 9,8            |

|          |                               |                                           |           |                       |                        |                |                       |                        |                 |
|----------|-------------------------------|-------------------------------------------|-----------|-----------------------|------------------------|----------------|-----------------------|------------------------|-----------------|
|          |                               | <b>Бег 100м, с</b>                        | <b>14</b> | 15,9<br>и<br>выш<br>е | 15,<br>6 –<br>15,<br>0 | 14,9 и<br>ниже | 18,0<br>и<br>выш<br>е | 17,<br>7 –<br>17,<br>2 | 17,0 и<br>ниже  |
|          |                               |                                           | <b>15</b> | 15,7                  | 15,<br>4 –<br>14,<br>9 | 14,7           | 17,8                  | 17,<br>4 –<br>17,<br>0 | 16,8            |
| <b>2</b> | <b>Координацион<br/>ные</b>   | <b>Челночны<br/>й бег,<br/>3x10м,с</b>    | <b>11</b> | 9,7 и<br>выш<br>е     | 9,3<br>–<br>8,8        | 8,5 и<br>ниже  | 10,1<br>и<br>выш<br>е | 9,7<br>–<br>9,3        | 8,9и<br>ниже    |
|          |                               |                                           | <b>12</b> | 9,3                   | 9,0<br>–<br>8,3        | 8,3            | 10,0                  | 9,6<br>–<br>9,1        | 8,8             |
|          |                               |                                           | <b>13</b> | 9,3                   | 9,0<br>–<br>8,6        | 8,3            | 10,0                  | 9,5<br>-<br>9,0        | 8,7             |
|          |                               |                                           | <b>14</b> | 9,0                   | 8,7<br>–<br>8,3        | 8,0            | 9,9                   | 9,4<br>–<br>9,0        | 8,6             |
|          |                               |                                           | <b>15</b> | 8,6                   | 8,4<br>–<br>8,0        | 7,7            | 9,7                   | 9,3<br>–<br>8,8        | 8,5             |
| <b>3</b> | <b>Скоростно-<br/>силовые</b> | <b>Прыжок в<br/>длину с<br/>места,см.</b> | <b>11</b> | 140<br>и<br>мене<br>е | 160<br>–<br>180        | 195 и<br>выше  | 130<br>и<br>ниж<br>е  | 150<br>–<br>175        | 185и<br>выше    |
|          |                               |                                           | <b>12</b> | 145                   | 165<br>-<br>180        | 200            | 135                   | 155<br>–<br>175        | 190             |
|          |                               |                                           | <b>13</b> | 150                   | 170<br>–<br>190        | 205            | 140                   | 160<br>–<br>180        | 200             |
|          |                               |                                           | <b>14</b> | 160                   | 180<br>–<br>195        | 210            | 145                   | 160<br>-<br>180        | 200             |
|          |                               |                                           | <b>15</b> | 175                   | 190<br>-<br>205        | 220            | 155                   | 165<br>-<br>185        | 205             |
| <b>4</b> | <b>Выносливость</b>           | <b>6 –<br/>минутный<br/>бег, м</b>        | <b>11</b> | 900<br>и<br>ниж<br>е  | 100<br>0 –<br>110<br>0 | 1300 и<br>выше | 700<br>и<br>мене<br>е | 850<br>–<br>100<br>0   | 1100 и<br>более |
|          |                               |                                           | <b>12</b> | 950                   | 110<br>0 –<br>120<br>0 | 1350           | 750                   | 900<br>–<br>105<br>0   | 1150            |
|          |                               |                                           | <b>13</b> | 1000                  | 150<br>0 -<br>125      | 1400           | 800                   | 950<br>-<br>110        | 1200            |

|  |  |  |    |      |                        |      |     |                        |      |
|--|--|--|----|------|------------------------|------|-----|------------------------|------|
|  |  |  |    |      | 0                      |      |     | 0                      |      |
|  |  |  | 14 | 1050 | 120<br>0 -<br>130<br>0 | 1450 | 850 | 100<br>0 -<br>115<br>0 | 1250 |
|  |  |  | 15 | 1100 | 125<br>0 -<br>135<br>0 | 1500 | 900 | 105<br>0 -<br>120<br>0 | 1300 |

| №<br>п/<br>п | Физические<br>способност<br>и | Контрольные<br>упражнения<br>(тест)                                                           | Возраст<br>, лет | Уровень     |                 |              |             |                 |              |
|--------------|-------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-------------|-----------------|--------------|-------------|-----------------|--------------|
|              |                               |                                                                                               |                  | Мальчики    |                 |              | Девочки     |                 |              |
|              |                               |                                                                                               |                  | низ<br>кий  | сре<br>д<br>ний | высо<br>кий  | низ<br>кий  | сре<br>д<br>ний | высо<br>кий  |
| 5            | Гибкость                      | Наклон<br>туловища из<br>положения<br>сидя, см.                                               | 11               | 2 и<br>ниже | 6 –<br>8        | 10 и<br>выше | 4 и<br>ниже | 8 -<br>10       | 15 и<br>выше |
|              |                               |                                                                                               | 12               | 2           | 6 - 8           | 10           | 5           | 9 -<br>11       | 16           |
|              |                               |                                                                                               | 13               | 2           | 5 –<br>7        | 9            | 6           | 10 –<br>12      | 18           |
|              |                               |                                                                                               | 14               | 3           | 7 –<br>9        | 11           | 7           | 12 -<br>14      | 20           |
|              |                               |                                                                                               | 15               | 4           | 8 -<br>10       | 12           | 7           | 12 -<br>14      | 20           |
| 6            | Силовые                       | Подтягивание<br>:<br><br>- на высокой<br>перекладине<br>из виса, кол-<br>во раз<br>(мальчики) | 11               | 1           | 4 –<br>5        | 6 и<br>выше  |             |                 |              |
|              |                               |                                                                                               | 12               | 1           | 4 –<br>6        | 7            |             |                 |              |
|              |                               |                                                                                               | 13               | 1           | 5 - 6           | 8            |             |                 |              |
|              |                               |                                                                                               | 14               | 2           | 6 –<br>7        | 9            |             |                 |              |
|              |                               |                                                                                               | 15               | 3           | 7 - 8           | 10           |             |                 |              |
|              |                               | - на низкой<br>перекладине<br>из виса лежа,<br>кол-во раз<br>(девочки)                        | 11               |             |                 |              | 4 и<br>ниже | 10 -<br>14      | 19 и<br>выше |
|              |                               |                                                                                               | 12               |             |                 |              | 4           | 11 –<br>15      | 20           |
|              |                               |                                                                                               | 13               |             |                 |              | 5           | 12 –<br>15      | 19           |
|              |                               |                                                                                               | 14               |             |                 |              | 5           | 13 –<br>15      | 17           |
|              |                               |                                                                                               |                  |             |                 |              |             |                 |              |

**Раздел III**  
**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**Тематическое планирование 7 класс**

| №<br>п/п | Тема                                                                                                                 | Основное содержание занятий                                                                                                                                                                                                                                      | Кол-<br>во<br>часо<br>в | Дата |  |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|------|--|
| I        | Баскетбол                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>12</b>               |      |  |
|          | Технические действия                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                  |                         |      |  |
| 1.       | Инструкция по Т/Б и правила поведения на спортивной площадке и в спортивном зале. Стойки и перемещения баскетболиста | Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя руками и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение). |                         |      |  |
| 2.       | Остановки                                                                                                            | «Прыжком», «В два шага»                                                                                                                                                                                                                                          |                         |      |  |
| 3.       | Ловля и передачи мяча                                                                                                | 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).                                                                                                        |                         |      |  |
| 4.       | Ведение мяча                                                                                                         | 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.                                                                    |                         |      |  |
| 5.       | Броск мяча                                                                                                           | Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.                                                                                                                                                       |                         |      |  |
|          | Тактические действия                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                  |                         |      |  |
| 6.       | Игра в защите                                                                                                        | Выравнивание и выбивание мяча. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.                                                                                                                                                           |                         |      |  |
| 7.       | Игра в нападении                                                                                                     | Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача,                                        |                         |      |  |

|     |                                               |                                                                                                                                                                                |  |  |  |
|-----|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
|     |                                               | ведение, бросок.                                                                                                                                                               |  |  |  |
| 8.  | Тестирование                                  | Тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков.                                                                  |  |  |  |
| 9.  | Игра по упрощенным правилам и игровые задания | Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Привлечение к участию в соревнованиях.                                                 |  |  |  |
| 10. | Игра по упрощенным правилам и игровые задания | Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Привлечение к участию в соревнованиях.                                                 |  |  |  |
| 11. | Игра по упрощенным правилам и игровые задания | Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Привлечение к участию в соревнованиях.                                                 |  |  |  |
| 12. | Игра по упрощенным правилам и игровые задания | Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Привлечение к участию в соревнованиях.                                                 |  |  |  |
| II  | Волейбол                                      |                                                                                                                                                                                |  |  |  |
| 13  | Стойки и перемещения (закрепление)            | Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т.п.). Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, поворот, ускорение). |  |  |  |
| 14  | Закрепление техники передачи                  | Передачи мяча двумя руками на месте и после перемещения. Передачи двумя руками в парах, тройках. Передачи мяча над собой, через сетку.                                         |  |  |  |
| 15  | Верхняя прямая подача                         | Верхняя прямая подача (с расстояния 3-6 метров от сетки, через сетку).                                                                                                         |  |  |  |
| 16  | Закрепление техники приема мяча с подачи      | Прием мяча. Прием подачи.                                                                                                                                                      |  |  |  |
| 17  | Индивидуальные тактические действия в защите. | Индивидуальные тактические действия в защите.                                                                                                                                  |  |  |  |
| 18  | Подвижные игры и эстафеты                     | Подвижные игры, эстафеты с мячом. Перемещение на площадке. Игры и игровые задания. Учебная                                                                                     |  |  |  |

|     |                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                   |  |  |  |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
|     |                                                                                 | игра. Приложение №1.                                                                                                                                                                                                              |  |  |  |
| 19  | Подвижные игры и эстафеты                                                       | Подвижные игры, эстафеты с мячом. Перемещение на площадке. Игры и игровые задания. Учебная игра. Приложение №1.                                                                                                                   |  |  |  |
| 20  | Закрепление техники приема мяча с подачи                                        | Прием мяча. Прием подачи.                                                                                                                                                                                                         |  |  |  |
| 21  | Индивидуальные тактические действия в защите.                                   | Индивидуальные тактические действия в защите                                                                                                                                                                                      |  |  |  |
| 22  | Игра по упрощенным правилам.                                                    | Игру по упрощенным правилам волейбола                                                                                                                                                                                             |  |  |  |
| 23  | Игра по упрощенным правилам.                                                    | Игру по упрощенным правилам волейбола                                                                                                                                                                                             |  |  |  |
| 24  | Игра по упрощенным правилам.                                                    | Игру по упрощенным правилам волейбола                                                                                                                                                                                             |  |  |  |
| III | Футбол                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                   |  |  |  |
| 25  | Повторный инструктаж по ТБ. Стойки и перемещения, повороты и остановки.         | Закрепление техники стойки игрока, перемещения, остановки. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).                                                                  |  |  |  |
| 26  | Ведение мяча и остановка мяча.                                                  | Закрепление техники. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей ногой. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. |  |  |  |
| 27  | Удары по неподвижному мячу с места, с одного – двух шагов, катящемуся навстречу | Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма, с места, с одного-двух шагов. Вбрасывание из-за «боковой» линии.                                                                      |  |  |  |
| 28  | Удары по воротам                                                                | Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом по воротам                                                                                                                                           |  |  |  |

|       |                                              |                                                                                                                                                                                      |    |  |  |
|-------|----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--|--|
| 29    | Тактика игры                                 | Тактика свободного нападения.<br>Позиционное нападение без изменения позиций игроков.<br>Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота.             |    |  |  |
| 30    | Подвижные игры, игры и игровые задания       | Подвижные игры:<br>«Точная передача»,<br>«Попади в ворота». Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Игра в мини-футбол. |    |  |  |
| 31    | Подвижные игры, игры и игровые задания       | Подвижные игры:<br>«Точная передача»,<br>«Попади в ворота». Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Игра в мини-футбол. |    |  |  |
| 32    | Тактика игры                                 | Тактика свободного нападения.<br>Позиционное нападение без изменения позиций игроков.<br>Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота.             |    |  |  |
| 33    | Двусторонняя учебная игра с разбором ошибок. | Знакомятся с техникой ударов по мячу, осваивают технику в игровых действиях.                                                                                                         |    |  |  |
| 34    | Двусторонняя учебная игра с разбором ошибок. | Знакомятся с техникой ударов по мячу, осваивают технику в игровых действиях.                                                                                                         |    |  |  |
| ИТОГО |                                              |                                                                                                                                                                                      | 34 |  |  |

## Игры на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий

### ***Игры с перемещениями игроков***

- «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.
- «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.
- Эстафета «Челночный бег с переносом кубиков». Предварительно на обеих половинах волейбольной площадки устанавливают по три кубика (можно кегли) на линиях разметки: два на пересечении линии нападения и боковых линий (по одному с каждой стороны) и один в центре на средней линии. В эстафете принимают участие две команды по шесть человек, которые располагаются на противоположных лицевых линиях. По сигналу первые участники от каждой команды, добежав до пересечения линии нападения с боковой линией (на своей стороне площадки), берут в руки кубик, бегут обратно и ставят его на лицевую линию. Затем то же действие выполняют со вторым кубиком, находящимся на противоположной стороне от первого кубика. После чего устремляются к средней линии, берут третий кубик, возвращаются назад и передают его второму участнику своей команды. Тот в свою очередь выполняет это же задание, только в обратной последовательности и т. д. Выигрывает команда, последний участник которой первым закончит перенос и установку кубиков в исходное (до игры) положение.

### ***Игры с передачами мяча***

- Игровое задание «Художник». Передачами мяча сверху обозначить на стене какую-либо геометрическую фигуру, букву или цифру.
- «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.

- «Обстрел чужого поля». На боковых линиях волейбольной площадки обозначают два круга диаметром 2 м один напротив другого. По очереди игроки заходят в круг и выполняют передачу мяча сверху двумя руками, стараясь попасть в противоположный круг. Если мяч не попадает в цель, игрок получает штрафное очко. Побеждает игрок, набравший наименьшее количество штрафных очков.
- «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.
- «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.
- «Свеча». В игре принимают участие две и более команды с равным числом игроков. На полу мелом обозначают круг или кладут гимнастический обруч. Команды располагаются в колонны по одному. По сигналу первые игроки команд забегают в круг, выполняют передачу над собой и выбегают из круга, а их места занимают вторые номера и т. д. Побеждает команда, сделавшая больше передач за определённое время.
- «Поймай и передай». Участники разделяются на несколько команд, которые становятся в колонны по одному напротив друг друга на боковых линиях площадки. По команде направляющие одной из колонн подбрасывают мяч одной рукой и выполняют передачу снизу двумя руками партнёру во встречную колонну. Тот ловит мяч и аналогичным образом возвращает его обратно в противоположную колонну. Игроки, выполнившие передачу мяча, становятся в конец своей колонны. Побеждает команда, которая выполнит это упражнение быстрее и с меньшим количеством ошибок или совсем без ошибок.
- «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:*

Игроки занимают по кругу различные исходные положения: стоя спиной к центру круга; сидя на полу и др. Игроки передвигаются по кругу ходьбой, медленным бегом, прыжками на обеих ногах, в приседе и т. п. 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.

- 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.
- 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.
- 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.
- 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.
- 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.

- «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.

- «Приём и передача мяча в движении». Игроки в двух колоннах по одному выстраиваются за лицевой линией. Первые игроки в колоннах по сигналу учителя перемещаются к сетке, выполняя передачи мяча двумя руками сверху над собой. Дойдя до сетки, бросают в неё мяч и принимают его снизу двумя руками. Возвращаясь к своей колонне, игроки выполняют передачи двумя руками снизу. Затем то же задание выполняют вторые игроки и т. д. За каждое падение мяча на пол команде начисляется штрафное очко. Выигрывает команда, набравшая меньше штрафных очков.
- «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.
- «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***

- «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***

- «Сумей принять». Игроки парами один напротив другого располагаются на боковых линиях площадки. По команде игроки одной из шеренг выполняют нижнюю (верхнюю) прямую подачу на своего партнёра, который принимает мяч и выполняет передачу в обратном направлении. Каждый игрок выполняет по 10 подач, затем игроки меняются ролями. Побеждает в игре тот, кто принял больше подач без ошибок.
- «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.
- «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.***

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

### ***Игры с атакующим ударом***

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

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

- «Удары с прицелом». Обе половины игровой площадки расчерчиваются на 9 квадратов 3Х3 м, обозначенных цифрами. Команды располагаются в колоннах на боковых линиях зоны 2. Игроки поочерёдно выполняют атакующие удары с передачи из зоны 3. Команде начисляются очки соответственно цифре квадрата, в который попал мяч после удара. Побеждает команда, набравшая больше очков.

*Методическое указание.* При выполнении нападающих ударов из зон 2 и 3 цифры в квадратах меняют.

### ***Игры с блокированием атакующих ударов***

- «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.

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

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