

**Пояснительная записка**

Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Спортландия» в 5-9 классах составлена в соответствии с требованиями ФГОС ООО и концепцией физического воспитания.

Программа «Спортландия» призвана сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики спортивных игр, развитию физических способностей.

 Курс  введён  в  часть  учебного  плана, формируемого  участниками образовательного  процесса  в  рамках  спортивно-оздоровительного  направления.

**Новизна  данной программы** определена федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования.

Программа спортивно-оздоровительного воспитания и развития обучающихся на ступени основного  общего образования чрезвычайно **целесообразна**, потому что является ориентиром для формирования  социальной и семейной культуры и базовых национальных ценностей, приведённых в Концепции: патриотизм, социальная солидарность, гражданственность, семья, личность,  традиционные религии, природа, человечество. В наше время как никогда **актуальна** проблема  двигательной активности  школьников**.**Оздоровление ребёнка тесно интегрируется с другими направлениями, осуществляется взаимосвязь  нескольких видов деятельности: игровой, познавательной, досугово-развлекательной, туристско-краеведческой. Этот вид деятельности  доступен  каждому и особенных талантов и специальных громоздких затрат не требует**.**

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

Согласно Базисному учебному плану общеобразователь­ных учреждений Российской Федерации организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъ­емлемой частью образовательного процесса. Время, отводимое на внеурочную деятельность, используется по же­ланию обучающихся  в формах, отличных от урочной системы обучения. В Базисном учебном плане общеобразовательных учреждений Российской Федерации в числе основных на­правлений внеурочной деятельности выделено спортивно - оздоровительное направление.

Программа внеурочной деятельности «Спортландия» предназначена для физкультурно – спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

Материал  программы  предполагает  изучение  основ  трёх  спортивных  игр: баскетбола, волейбола и футбола. Материал  по  общей  физической  подготовке  является  единым  для  всех  спортивных  игр  и  входит  в  каждое  занятие  курса.

Программа разработана на основе требований к результатам освоения образовательной программы.

**Нормативно-правовой базой** рабочей программы  внеурочной деятельности «Спортландия» являются:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. ФГОС ООО,  утверждённый приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897;

3. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).

4. Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.

5. Постановление Главного государственного санитарного врача  РФ от 29.12.2010 №189 (в редакции от 29.06.2011) «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно - эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;

6. Приказ  Минобрнауки России от 28.12.2010 №2106 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников»;

7. Приказ  Минобрнауки России от 04.10.2010 №986 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и учебных помещений»;

В программе отражены **основныепринципы** спортивной подготовки воспитанников:

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

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

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

**Цель и задачи программы**

 Программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Спортландия» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

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

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

**Цель конкретизирована следующими задачами:**

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

- популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха;

- формирование у обучающихся устойчивого интереса к за­нятиям спортивными играми;

- обучение технике и тактике спортивных игр;

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

- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;

- воспитание моральных и волевых качеств.

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

Программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению  «Спортландия» предназначена для обучающихся 5-9 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение  1  часа в неделю (34ч в год в каждом из  5-9 классов), всего 170 часов.

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.

**Тематический план программы**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование разделов/  модулей, тем | Всего час | Количество часов | | | | | Характеристика деятельности обучающихся |  |
| **5** | **6** | **7** | **8** | **9** |  |
|  |  |
| 1. | **Общая физическая подготовка** | на каждом занятии |  |  |  |  |  | **Инструктаж** и соблюдение техники безопасности по правилам поведения в спортивном зале, в раздевалках, на улице, в автобусах. **Техника пожарной безопасности** и действия в чрезвычайных ситуациях. Организация и проведение комплекса общеразвивающих упражнений, а также беговых разминочных упражнений. Формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств. |  |
| 2. | **Футбол** | **50** |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.1 | Основы  знаний. |  | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | Ознакомление с состоянием и развитием футбола в России и в мире. Достижения футболистов России на мировой арене. История развития женского футбола. Правила поведения и предупреждение травм во время занятий футболом. Гигиенические требования к занимающимся спортом. Факторы положительно и отрицательно влияющие на состояние здоровья. |  |
| 2.2 | Специальная  техническая подготовка. |  | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **Техника передвижения.**Бег обычный, бег приставным шагом. Бег по прямой и с изменением направления. Прыжки: вверх, вверх-вперед, толчком одной и двумя ногами с места.  **Удары по мячу ногой.**Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу (от игрока, навстречу ему, справа или слева). Выполнение ударов на точность после остановки, ведения и обманных движений.  **Остановка мяча.**Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча на месте и в  движении. Остановка бедром летящего навстречу мяча.**Ведение мяча.**Ведение мяча носком, средней частью подъема, внутренней и внешней частью подъема. Ведение мяча по прямой, по кругу, по « восьмерке», а также между стоек.  **Отбор мяча.** Отбор мяча выбиванием и выпадом у соперника, движущегося навстречу, слева и справа от игрока. Вбрасывание мяча с места из положения ноги вместе и ноги врозь.  **Техника игры вратаря.**Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону с крестным, приставным шагом и скачками. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места и разбега.  **Индивидуальные действия без мяча.**Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнеров и соперника. Выбор момента для « открывания» с целью получения мяча. Выбор момента для «закрывания» соперника с целью не допустить получение мяча соперником.  **Индивидуальные действия с мячом.** Целесообразное использование изучаемых технических приемов в игровой обстановке. Определение и понимание игровых ситуаций, целесообразных для ведения мяча, обводки соперника, передачи мяча партнеру.  **Групповые действия.**Взаимодействие двух или трех партнеров в играх. Выполнение передач в ноги партнеру, на свободное место, на удар. Выполнение простейших комбинаций при начальном, угловом, штрафном, и свободном ударах, вбрасывании мяча из-за боковой линии.  **Двусторонняя учебная игра:**  Подвижные игры и эстафеты. Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий. Игры, развивающие физические способности.  **Физическая подготовка**: развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.  **Судейская практика.** Судейство учебной игры в футбол. |  |
| 3. | **Баскетбол** | | **60** |  |  |  |  |  |  | |
| 3.1 | Основы  знаний. |  | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | Ознакомление с развитием баскетбола в России, значением и местом баскетбола в системе физического воспитания. История возникновения баскетбола. Ведущие спортсмены и тренеры. Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической, физической подготовки баскетболистов. Классификация и терминология технических приемов. Моральные качества спортсмена: добросовестное отношение к труду, смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, умение преодолевать трудности, чувство ответственности перед коллективом, взаимопомощь, организованность. Сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. |  |
| 3.2 | Специальная  техническая подготовка. |  | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **Прыжок** толчком двух ног, прыжок толчком одной ноги, остановка прыжком, остановка двумя шагами. **Повороты** вперед, повороты назад. **Ловля мяча** двумя руками на месте и в движении, в прыжке, при встречном движении, при поступательном движении, при движении сбоку, ловля рукой на месте. Ловля мяча одной рукой в движении.  **Передача мяча** двумя руками сверху, от плеча, от груди. Передача двумя руками снизу, с места. Передача мяча двумя руками в прыжке. Встречные передачи мяча. Передача мяча одной рукой сверху, от плеча, от груди. **Ведение мяча** с высоким отскоком, с низким отскоком. Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча со зрительным контролем. Ведение мяча на месте, ведение мяча по прямой, ведение мяча по дугам, ведение мяча по кругам. Ведение мяча зигзагом. **Броски в корзину** двумя руками сверху. Броски в корзину двумя руками от груди. Броски в корзину двумя руками снизу. Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита. Броски в корзину двумя руками с места и в движении. Броски в корзину двумя руками (ближние). Броски в корзину одной рукой от плеча. Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита. Броски в корзину одной рукой в прыжке. Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом. Броски в корзину одной рукой параллельно щиту. **Двусторонняя учебная игра:**  Подвижные игры и эстафеты. Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий. Игры, развивающие физические способности.  **Физическая подготовка:** развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.  **Судейская практика**.  Судейство учебной игры в баскетбол. |  |
| 4 | **Волейбол** | **60** |  |  |  |  |  |  | |  |
| 4.1 | Основы  знаний. |  | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | Развитие волейбола  в России. Значение и место волейбола в системе физического воспитания. История возникновения волейбола. Ведущие спортсмены и тренеры. Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической, физической подготовки волейболистов. Классификация и терминология технических приемов. Моральные качества спортсмена: добросовестное отношение к труду, смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, умение преодолевать трудности, чувство ответственности перед коллективом, взаимопомощь, организованность. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. | |  |
| 4.2 | Специальная  техническая подготовка. |  | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **Перемещения:** Стойка игрока (исходные положения). Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).  **Передачи мяча:** передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении)  Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку). Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Передача мяча снизу двумя руками над собой. Передача мяча снизу двумя руками в парах.  **Подачи мяча:** нижняя прямая, верхняя прямая, подача в прыжке.  **Атакующие удары:** нападающий удар. Прямой нападающий удар (по ходу). Нападающий удар с переводом вправо (влево).  **Прием мяча:** прием мяча снизу двумя руками, прием мяча сверху двумя руками, прием мяча, отраженного сеткой.  **Блокирование атакующих ударов:** одиночное блокирование. Групповое блокирование (вдвоем, втроем). Страховка при блокировании.  **Тактические игры:** индивидуальные тактические действия в нападении, защите. Групповые тактические действия в нападении, защите. Командные тактические действия в нападении, защите.  **Двусторонняя учебная игра:**  Подвижные игры и эстафеты. Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий. Игры, развивающие физические способности.  **Физическая подготовка:** развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.  **Судейская практика.**  Судейство учебной игры в волейбол. | |  |
|  | **Итого:** | **170** | **34** | **34** | **34** | **34** | **34** |  | |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Содержание программы**

**Первый год обучения**

***Общая физическая подготовка***

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

Ходьба  на  носках, пятках, в  полу приседе, в  приседе, быстрым  широким  шагом.  Бег  по  кругу, с  изменением  направления  и  скорости.  Высокий  старт  и  бег  со  старта  по  команде.  Бег  с  преодолением  препятствий.  Челночный  бег 3х10 метров, бег  до  8 минут.  Прыжки  с  поворотом  на  90°,  180º, с  места ,   со  скакалкой, с  высоты  до  40 см, напрыгивание  на  скамейку.  Метание  малого  мяча  на  дальность  и  в  цель.  Метание  на  дальность  отскока  от  стены, щита.  Лазание  по  гимнастической  стенке, канату.  Кувырки, перекаты, стойка  на  лопатках, акробатическая  комбинация.  Упражнения  в  висах  и  упорах.

***Баскетбол***

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

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

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

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

***Волейбол***

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

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

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

***Футбол***

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

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

**Второй год обучения**

***Общая физическая подготовка***

 Упражнения  для  формирования  осанки.  Общеукрепляющие  упражнения  с  предметами  и  без  предметов.

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

***Баскетбол***

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

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

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

***Волейбол***

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

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

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

***Футбол***

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

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

**Третий год обучения**

***Общая физическая подготовка***

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

***Баскетбол***

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

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

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

***Волейбол***

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

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

***Футбол***

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

2. *Специальная  техническая* *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».

**Четвёртый год обучения**

***Общая физическая подготовка***

Упражнения  для  формирования  осанки.  Общеукрепляющие  упражнения  с  предметами  и  без  предметов.  Бег  с  ускорением  на  30, 40, 50 метров.  Бег  с  высокого  старта  на  60 - 100 метров.  Бег  с  преодолением  препятствий.  Челночный  бег 3х10 метров, 6х10 метров, длительный  бег  10-12 минут.  Опорные  прыжки, со  скакалкой, в  длину  с  места  и  с разбега, в  высоту  с  разбега, напрыгивание  и  прыжки  в  глубину.  Метание  малого  мяча  на  дальность  и  в  цель,  метание  на  дальность  отскока  от  стены, щита.  Броски  набивного  мяча  1 кг. Силовые  упражнения: лазание, подтягивание  сериями, переворот  в  упор. Акробатическая  комбинация.  Упражнения  с  гантелями. Длинные  кувырки  через  препятствия  высотой  60 см.

***Баскетбол***

1.*Основы  знаний.*Взаимосвязь  регулярной  физической  активности  и  индивидуальных  здоровых  привычек.  Аэробная  и  анаэробная  работоспособность.  Физическая  подготовка  и  её  связь  с  развитием  систем  дыхания  и  кровообращения.

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

***Волейбол***

1.*Основы  знаний.*Физические  качества  человека  и  их  развитие. Приёмы  силовой  подготовки.  Основные  способы  регулирования  физической  нагрузки: по  скорости  и  продолжительности  выполнения  упражнений.                                                    2.*Специальная  техническая* *подготовка.*Приём  мяча  снизу  двумя  руками.  Передача  мяча  сверху  двумя  руками  через  сетку.  Передача  мяча  с  собственным  подбрасыванием  на  месте  после  небольших  перемещений.  Нижняя  прямая  подача.   Подвижные  игры: «Не  давай  мяча  водящему», «Пионербол».

***Футбол***

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

2. *Специальная техническая 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.  Эстафеты  с  ведением  мяча, с  передачей  мяча  партнёру.  Игра  в  футбол  по  упрощённым  правилам  (мини-футбол).

**Пятый год обучения**

***Общая физическая подготовка***

Упражнения для рук и плечевого пояса; для мышц шеи; для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах – повороты, наклоны, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления. Акробатические упражнения. Кувырки, полет – кувырок вперед с места и с разбега, перевороты. Подвижные игры и упражнения.

Игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, метание в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 200 м; на 400, 500, 800, 1500 м. Кроссы от 1 до 3 км. Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега.

***Баскетбол***

1.*Основы  знаний.*Взаимосвязь  регулярной  физической  активности  и  индивидуальных  здоровых  привычек.  Аэробная  и  анаэробная  работоспособность.  Физическая  подготовка  и  её  связь  с  развитием  систем  дыхания  и  кровообращения.

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

***Волейбол***

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

2.*Специальная  техническая* *подготовка.*

Верхняя передача двумя руками в прыжке. Прямой нападающий удар. Верхняя, нижняя передача двумя руками назад. Совершенствование приема мяча с подачи и в защите. Двусторонняя учебная игра. Одиночное блокирование и страховка. Командные тактические действия в нападении и защите. Подвижные  игры.

***Футбол***

1.*Основы  знаний.*

Правила игры в футбол. Роль команды и значение взаимопонимания для игры. Роль капитана команды, его права и обязанности.

Пояснения к правилам игры в футбол. Обязанности судей. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечание, предупреждение и удаление игроков с полей.

Планирование спортивной тренировки. Методы развития спортивной работоспособности футболистов.

Виды соревнований. Система розыгрыша. Правила соревнований, их организация и проведение.

*2.Специальная  техническая* *подготовка*

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

Для вратаря: из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах. То же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами. В упоре лежа передвижение на руках вправо (влево) по кругу (носки ног на месте). В упоре лежа хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевыми амортизаторами. Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками. Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Ловля набивных мячей, направляемых 2 –3 партнерами с разных сторон, с последующими бросками.

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

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

Упражнения для развития специальной выносливости. Переменный и поворотный бег с мячом. Двусторонние игры. Игровые упражнения с мячом (трое против трех, двое против двух и т.д.) большой интенсивности. Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течении 3 – 10 мин.

Упражнения для формирования умения двигаться без мяча.

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

**4. Предполагаемые результаты реализации программы**

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.

**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 исключающего 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 внеурочной деятельности:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Личностные | Регулятивные | Познавательные | Коммуникативные |
| 1.Самоопре-деление  2.Смысло-образование | 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 |

|  |  |
| --- | --- |
| **Формы проведения занятий и виды деятельности** | |
| 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. |
| Контрольные занятия | Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся. |

**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**

**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 реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» 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 реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортландия» 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.

**Основной показатель реализации программы**«Спортландия» - 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.

**Игры на закрепление и совершенствование**

**технических приёмов и тактических действий**

**Игры с перемещениями игроков**

1.«Спиной к финишу». Игроки построены в одну шеренгу за лицевой линией, спиной к финишу. Интервал между ними 4—5 м. По сигналу игроки бегут 18 м спиной вперёд (до противоположной лицевой линии). Побеждает игрок, который первым пересечёт линию финиша.

2.«Бег с кувырками». Команды построены в колонну по одному за лицевой линией площадки (линия старта- финиша). На расстоянии 9 м перед командами кладут по гимнастическому мату. По сигналу первые игроки команд бегут до гимнастического мата, выполняют кувырок вперёд и продолжают бег до противоположной лицевой линии. Заступив одной ногой за линию, игроки возвращаются спиной вперёд, выполняют на мате кувырок назад и продолжают бег спиной вперёд до линии старта-финиша. Победитель приносит своей команде 1 очко. Следующие игроки выполняют то же задание. Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков.

**3.Эстафета «Челночный бег с переносом кубиков».**

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

**Игры с передачами мяча**

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

2.«Мяч над головой». Занимающиеся разбиваются на команды с равным числом игроков. Время игры (обычно 1 — 1,5 мин) объявляется заранее. Одновременно могут играть две и более команды. При нехватке волейбольных мячей команды вступают в игру по очереди. Игроки каждой команды произвольно располагаются на отведённой им части площадки. Одна команда отделяется от другой меловой линией или линиями имеющейся разметки. Каждый участник получает волейбольный мяч. От команды выделяется один человек, который контролирует игру команды-соперницы. По сигналу все играющие начинают выполнять верхнюю передачу над собой. Игрок, уронивший мяч или поймавший его, выбывает из игры и садится на скамейку. Побеждает команда, у которой после сигнала об окончании игры на площадке осталось больше игроков. Игру повторяют 2—3 раза.

3.«Обстрел чужого поля». На боковых линиях волейбольной площадки обозначают два круга диаметром 2 м один напротив другого. По очереди игроки заходят в круг и выполняют передачу мяча сверху двумя руками, стараясь попасть в противоположный крут. Если мяч не попадает в цель, игрок получает штрафное очко. Побеждает игрок, набравший наи­меньшее количество штрафных очков.

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

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

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

7.«Поймай и передай». Участники разделяются на несколько команд, которые становятся в колонны по одному напротив друг друга на боковых линиях площадки. По команде направляющие одной из колонн подбрасывают мяч одной рукой и выполняют передачу снизу двумя руками партнёру во встречную колонну. Тот ловит мяч и аналогичным образом возвращает его обратно в противоположную колонну. Игроки, выполнившие передачу мяча, становятся в конец своей колонны. Побеждает команда, которая выполнит это упражнение быстрее и с меньшим количеством ошибок или совсем без ошибок.

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

*Варианты*

1.   Игроки занимают по кругу различные исходные положения: стоя спиной к центру круга; сидя на полу и др.

2.   Игроки передвигаются по кругу ходьбой, медленным бегом, прыжками на обеих ногах, в приседе и т. п.

3.   Команды выстраиваются в колонны перед линией старта на одной стороне площадки. На расстоянии 9 м перед ними (в кругах) лежит по волейбольному мячу. Игроки рассчитываются по порядку. Учитель вызывает любой номер, и игрок, чей номер был назван, устремляется к мячу. Берёт его в руки, выполняет передачу партнёру, стоящему во главе колонны, и получает от него обратный пас. Команда, игрок которой быстрее выполнил две передачи, получает 1 очко. Затем вызываются (в любой последовательности) остальные игроки команды. Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков.

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

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

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

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

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

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

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

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

15.«Приём и передача мяча в движении».

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

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

17.«Лапта волейболистов». Играющие распределяются на две равные команды по 6 человек, одна из которых является подающей, другая — принимающей подачу. Обе команды располагаются на противоположных сторонах волейбольной площадки. По сигналу первый игрок выполняет подачу мяча на сторону соперника, а сам быстро бежит вокруг площадки и возвращается назад на своё место. Игроки противоположной команды принимают мяч и разыгрывают его между собой, стараясь выполнить как можно больше точных передач за время бега игрока, выполнившего подачу мяча. Как только он вернётся на своё место, передачи мяча прекращаются и мяч передаётся очередному игроку для выполнения подачи. Так продолжается до тех пор, пока все игроки подающей команды не выполнят подачу и перебежку. Затем команды меняются местами и ролями. За каждую передачу команде начисляется 1 очко. Выигрывает команда, набравшая больше очков. Правила игры. Подавать мяч только по сигналу. При выполнении передач нельзя повторно адресовать мяч одним и тем же игрокам, его каждый раз следует посылать другому игроку. Передачи мяча прекращаются, если он упал на пол.

Игры с передачами мяча через сетку

1. «Летающий мяч». Игроки делятся на 2—3 команды. Каждая команда, в свою очередь, делится на две подгруппы, которые располагаются на своём игровом участке волейбольной площадки в две встречные колонны по разные стороны сетки, за линиями нападения. По сигналу игроки выполняют передачу мяча сверху (снизу) двумя руками через сетку партнёрам, а сами убегают в конец своей колонны. Команда, до­пустившая ошибку в передаче, выбывает из игры. Побеждает команда, дольше выполнявшая передачи.

2.Эстафета «Мяч над сеткой». 2—3 команды становятся в две встречные колонны, которые располагаются лицом друг к другу по обе стороны сетки за линиями нападения. Направляющие правых колонн держат по мячу. По сигналу они передают мяч сверху двумя руками через сетку своим партнёрам, а сами убегают в конец своей колонны. Тот, кому мяч адресован, тем же способом посылает его через сетку следующему игроку противоположной колонны и бежит с левой стороны в конец своей колонны и т. д. Если мяч не перелетел через сетку, совершивший ошибку игрок повторяет передачу. Выигрывает команда, закончившая эстафету первой.

Вариант. После передачи мяча игрок перемещается в конец противоположной колонны.

**Игры с подачами мяча**

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

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

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

 Правила игры.

4.   Подачу выполнять только по сигналу. В противном случае она не засчитывается и команда соперников получает очко.

5.   При неудачной подаче противоборствующая команда тоже получает очко.

6.   За каждую принятую подачу с последующей передачей и ловлей мяча команде присуждается очко.

7.   При падении мяча на пол после неудачной попытки его поймать очко команде не засчитывается.

8.   После приёма или падения мяча команда перекатывает под сеткой мяч второй команде.

9.   Игроки подающей команды выполняют по одной подаче строго по очереди.

**Игры с атакующим ударом**

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

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

2. «Удары с прицелом». Обе половины игровой площадки расчерчиваются на 9 квадратов 3X3 м, обозначенных цифрами. Команды располагаются в колоннах на боковых линиях зоны 2. Игроки поочерёдно выполняют атакующие удары с передачи из зоны 3. Команде начисляются очки соответственно цифре квадрата, в который попал мяч после удара. По­беждает команда, набравшая больше очков.

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

**Игры с блокированием атакующих ударов**

1. «Кто быстрее». Игроки двух команд располагаются в колонну по одному на противоположных сторонах площадки в зоне 4 (на пересечении линии нападения и боковой линии). По сигналу направляющие колонн перемещаются в зону 2, попутно имитируя блок в зоне 4 (руки выше сетки), перемещение к линии нападения и касание её рукой. Затем имитируют блок в зоне 3, повторно касаются рукой линии нападения и в заключение имитируют блок в зоне 2. Быстро возвращаются к своей колонне и передают эстафету следующему игроку, который выполняет то же задание, и т. д. Выигрывает команда, закончившая эстафету первой.

**2.**«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.

**Описание материально-технического обеспечения программы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения** | **Количество** |
| Библиотечный фонд (книгопечатная продукция) | | |
|  | **Список литературы для преподавателей:** |  |
| 1 | Данилюк А.Я., Кондаков А.М., Тишков В.А. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России. М.: Просвещение , 2011. | 1 |
| 2 | Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методис-тов /Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011 | 1 |
| 3 | Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол: пособие для учителей и методис-тов /Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов.- М.: Просвещение, 2013 | 1 |
| 4 | Внеурочная деятельность учащихся. Футбол: пособие для учителей и методистов /Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011 | 1 |
| 5 | Спортивные игры: правила, тактика, техника.  Е.В.Конева. Ростов-на- Дону.: «Феникс», 2004 | 1 |
| 6 | Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Киселева.- Волгоград:  Учитель, 2011 | 1 |
|  | **Список литературы для детей и родителей:** |  |
| 7 | Тренировка юных футболистов. «Спорт в школе». Варюшин В.В. |  |
| 8 | Мутко В.Л., Андреев С.Н. , Алиев Э.Г. Мини-футбол–игра для всех – М. Советский спорт, 2008. |  |
| **Оборудование зала и площадки** | | |
| 1 | Комплект навесного оборудования.  (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты) | |
| 2 | Стенка гимнастическая. | |
| 3 | Флажки: разметочные с опорой, стартовые. | |
| 4 | Мячи: баскетбольные, футбольные, волейбольные. | |
| 5 | Скакалка детская. | |
| 6 | Мат гимнастический. | |
| 7 | Кегли. | |
| 8 | Сетка волейбольная. | |
| 9 | Рулетка измерительная. | |
| 10 | Аптечка. | |
| 11 | *Пришкольная площадка:* | |
| 12 | Игровое поле для мини-футбола. | |
| 13 | Площадка игровая волейбольная. | |