

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования, науки и молодежной политики**

**Краснодарского края**

**Громько Татьяна Владимировна**

**Негосударственное частное общеобразовательное учреждение**

**"Гимназия Сириус"**

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО

\_\_\_\_\_  
Чеботарь Л.Г.  
Протокол №1 от «28» 08  
2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УМР

\_\_\_\_\_  
Рогова И.А.  
Приказ № от «28» 08 2023  
г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор НЧОУ

"Гимназия "Сириус"

\_\_\_\_\_  
Громько Е.Е.  
Приказ № от «29» 08 2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 1689462)

**внеурочной деятельности по курсу «Основы физической подготовки»**

для обучающихся 5 – 11 классов

**город-курорт Анапа 2023**

### **Пояснительная записка.**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» разработана на основе программы «Подвижные игры» 5–9 классы. / Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации. По уровню усвоения программа является – общекультурной.

#### **1. Результаты освоения курса «Подвижные игры» обучающимися программы внеурочной деятельности в соответствии с ФГОС**

**Личностными результатами** программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» является формирование следующих умений:

- целостный, социально ориентированный взгляд на мир;
- ориентация на успех в учебной деятельности и понимание его причин;
- способность к самооценке на основе критерия успешной деятельности;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
- развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

**Метапредметными результатами** программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

##### **1. Регулятивные УУД:**

- умения планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- планирование общей цели и пути её достижения;
- распределение функций и ролей в совместной деятельности;
- конструктивное разрешение конфликтов;
- осуществление взаимного контроля;
- оценка собственного поведения и поведения партнёра и внесение необходимых коррективов;
- принимать и сохранять учебную задачу;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата.

##### **2. Познавательные УУД:**

- добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, используя дополнительную литературу, свой жизненный опыт;
- перерабатывать полученную информацию, делать выводы;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр;
- устанавливать причинно-следственные связи.

### **3. Коммуникативные УУД:**

- взаимодействие, ориентация на партнёра, сотрудничество и кооперация (в командных видах игры);
- адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных коммуникативных задач;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе.

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

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений, высокий уровень развития жизненных сил, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие.

- двигательная подготовленность как важный компонент здоровья учащихся;
- развитие физических способностей;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни;
- развитие психических и нравственных качеств;
- повышение социальной и трудовой активности; планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической активности;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

### **Требования к УУД, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности**

- основы истории развития подвижных игр в России;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств;
- возможности формирования индивидуальных черт свойств личности посредством регулярных занятий;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышение физической подготовленности;

- правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказания доврачебной помощи; влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора;
- технически правильно осуществлять двигательные действия, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием.

## 2. Содержание курса «Подвижные игры» внеурочной деятельности

### Тема 1 Профилактика травматизма

Инструкция по ТБ. Цели и задачи курса.

### Тема 2 -3«Перестрелка»

Площадка делится чертой поперек на две равные части. На расстоянии 2—2,5 м от каждой из коротких сторон площадки проводится еще по черте. Таким образом, площадка представляет поле, состоящее из 4 полос: две полосы широкие («города») и две узкие (места для «плена»). Две равные команды размещаются каждая в своем городе в произвольном порядке. Руководитель выходит на середину площадки и подбрасывает волейбольный мяч вверх. Игроки стараются, не выходя из своих городов, завладеть мячом, и между командами начинается перестрелка. Игроки каждой команды бросают мяч в игроков противника, чтобы выбить их из города и взять в плен. Каждый игрок, задетый мячом, становится «пленником», после чего он переходит на полосу, помещенную за городом другой команды. Пленник может подбирать (или ловить) залетающий на его полосу мяч и бросать его в игрока чужой команды. Пленных можно освобождать. Для этого надо бросить любому пленнику мяч так, чтобы тот мог поймать его с лету. Если пленник поймает мяч, то, держа его в руках, он беспрепятственно переходит в свой город и имеет право оттуда бросить этот мяч в противников или же для выручки перебросить его другому пленнику. Обе команды стараются помешать пленникам ловить мяч. Выигрывает команда, сумевшая взять в плен игроков другой команды (или насчитывающая, по окончании отведенного на игру времени, большее число пленников).

#### Правила:

1. В игре не разрешается заходить за очерченные линии (помимо случаев ухода в плен и возвращения из плена), брать мяч, находящийся на другой полосе, бегать с мячом, отбивать летящий мяч ладонями. В случае нарушений этих правил другая команда получает право брать обратно в свой город любого из своих игроков, попавших в плен (или не отдавать в плен задетого мячом игрока).
2. Если игрок поймает мяч, брошенный в него, или мяч, переброшенный пленному игроку, то это за попадание не считается; если же при попытке поймать мяч игрок выпустил его из рук, то в таком случае попадание считается действительным и такой игрок идет в плен.

### Тема 4-5 «Передал - садись», «Мяч капитану»

«Передал — садись» В начале игры участники делятся поровну на две или три команды. Можно на четыре и больше, но тогда будет сложнее отслеживать правильность игры. К тому же, на каждую команду нужен свой мяч. И желательно, чтобы мячи были одинаковыми.

Из каждой команды выбирается капитан. Все участники становятся вдоль одной воображаемой линии. А капитан посередине напротив, где-то на расстоянии 5-8 метров от линии. Капитан каждой команды берет мяч. По команде «Старт» игра начинается. Капитан кидает мяч первому участнику своей команды. Тот должен поймать мяч и как можно быстрее кинуть его обратно капитану, как только он кинул мяч обратно он должен присесть (и остаться сидеть). Далее капитан бросает мяч следующему игроку своей команды и так далее. Когда капитан получит мяч от последнего игрока своей команды, он поднимает мяч вверх и вся команда встает. Команда, капитан которой первым поднимет мяч, выигрывает.

Если вдруг игрок не поймал мяч от капитана, то он должен сбегать за ним, встать обратно на свое место и снова кинуть мяч капитану.

Если капитан не поймал мяч от игрока, то капитан должен сбегать за мячом, вернуться на свое место и продолжить игру.

«Мяч капитану» Задачи: Учить применять в игре разнообразные движения с мячом. Развивать умение согласовывать свои действия с действиями партнера, воспитывать коллективизм.

Дети делятся на две команды. В каждой команде выбирается капитан, который становится в кружок, отмеченный в конце площадке соперника. Игроки одной команды бросают мяч своему капитану, а игроки другой стараются его перехватить и передать своему капитану

**Тема 6-7 «Сильные и ловкие», «Ловкие и меткие»**

«Сильные и ловкие» Играющие, рассчитавшись на первые и вторые номера, встают в круг и берутся за руки. Первые номера составляют одну команду, вторые – другую. Игроки могут надеть отличительные нарукавные повязки цвета своей команды.

Внутри круга необходимо расставить четырехугольником восемь городков. В центр четырехугольника кладется волейбольный (или резиновый) мяч.

Игроки, не отпуская рук, начинают продвигаться по кругу (влево и вправо, как условятся).

При этом каждый из игроков старается натолкнуть соперника на городки.

Тот, кто сбил городок, подбегает к мячу и, взяв его, старается с места попасть мячом в кого-нибудь из игроков другой команды.

Но как только городок сбит, все игроки этой команды разбегаются в стороны, стараясь увернуться от мяча. Если бросающий мяч попадет в одного из разбегающихся противников, команде последних засчитывается штрафное очко; при промахе штрафное очко получает команда, игрок которой сбил городок.

Затем игроки вновь становятся в круг, сбитый городок ставится на место – и игра возобновляется.

Побеждает команда, получившая за время игры меньшее количество штрафных очков.

**Правила игры:** Бросать мяч можно только из центра круга.

В том случае, если метальщик попал мячом в своего игрока, команде метальщика засчитывается сразу 2 штрафных очка.

Подготовка. На площадке чертят три концентрических круга диаметрами 3, 10 и 15 м. По окружности маленького круга расставляют шесть городков, чурок, малых булав.

"Ловкие и меткие" Содержание игры. Играют две команды. В каждой один капитан и три защитника. Остальные игроки - подающие. Капитаны становятся в малый круг, защитники - в средний, а подающие размещаются в большом круге. Учитель даёт волейбольный мяч одному из капитанов. Тот бросает его своему подающему, который старается передать мяч обратно капитану. Защитники противника стараются перехватить

мяч и передать его своим подающим. Получив мяч, капитан сбивает им один из городков, который убирается с площадки. Учитель даёт мяч другому капитану, - и игра продолжается.

Выигрывает команда, капитан которой раньше собьёт четыре городка.

Правила игры: 1. Капитан, защитники и подающие не должны заступать за черту своего круга. 2. Нельзя вырывать мяч из рук и задерживать его в руках более 3 с. 3. Если защитник одной из команд случайно заденет городок ногой и повалит его на землю, городок следует поставить на место. 4. Городок считается сбитым при попадании в него мяча капитана другой команды.

#### **Тема 8 «Не давай мяч водящему»**

Количество играющих: до 10 человек.

Подготовка. Играющие образуют круг диаметром в 8—10 м. В центр круга становятся 2-3 водящих. Одному из стоящих по кругу дается мяч.

Описание. По сигналу играющие начинают передавать мяч друг другу. Водящие пытаются перехватить мяч или коснуться его. Если им это удастся, то игрок, допустивший ошибку, занимает место водящего, который переходит в круг.

Правила: 1) водящий имеет право касаться мяча не только в воздухе, но и в руках у играющих; 2) нельзя бегать с мячом в руках; 3) не разрешается перебрасывать мяч через голову водящих.

Методические указания. Необходимо обратить внимание играющих на важность применения отвлекающих движений с мячом и согласованность действий водящих. Чтобы приучить играющих сохранять свое место, можно расставить их по начерченному кругу.

Педагогическое значение. Игра относится к числу подготовительных к баскетболу, ручному мячу. В ней учащиеся осваивают навыки техники и тактики этих игр.

#### **Тема 9-10 «Борьба за мяч», «Мяч капитану»**

«Борьба за мяч» Подготовка. Для игры используется разметка баскетбольного поля. Играющие делятся на две команды. Каждая команда надевает майки или повязки одного «цвета».

Описание. По сигналу руководителя капитаны команд разыгрывают мяч. Команда, овладевшая мячом, старается сохранить мяч у себя и сделать при этом возможно больше передач. Другая команда стремится отобрать мяч и не дать сделать много передач. Овладев мячом, эта команда, в свою очередь, старается сохранить мяч в своих руках. Игра продолжается определенное время или до указанного количества очков. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

Правила: 1) с мячом не разрешается делать больше 3 шагов и заступать за линии площадки; 2) игроков нельзя задерживать руками, толкать и пр.; 3) перехваченный мяч вводится в игру из-за линий; 4) нельзя передавать мяч между одними и теми же игроками более двух раз; 5) при каждой новой передаче капитан команды обязан назвать счет.

Методические указания. При большом количестве играющих нужно создать четыре команды, играющие на своих половинах поля. Судят игру помощники, а руководитель следит за счетом и временем игры. Организуя действия играющих, важно обратить их внимание на правильную игру в защите, основанную на держании одного определенного игрока.

Педагогическое значение. Игра является подготовительной к баскетболу и ручному мячу. Занимающиеся усваивают технические и тактические элементы этих спортивных игр.

«Мяч капитану» Задачи: учить применять в игре разнообразные движения с мячом. Развивать умение согласовывать свои действия с действиями партнера, воспитывать коллективизм.

Дети делятся на две команды. В каждой команде выбирается капитан, который становится в кружок, отмеченный в конце площадке соперника. Игроки одной команды бросают мяч своему капитану, а игроки другой стараются его перехватить и передать своему капитану.

### **Тема 11- 12 «Меткие и ловкие»**

«Меткие и ловкие» В маленьком круге находятся «меткие», а за большим кругом – «ловкие». По линии большого круга разложено 10 ленточек. «Ловкие» стараются схватить и забрать себе ленточки, а «меткие», не выходя из маленького круга, «саят» «ловких» мячиками, приклеенными к резинкам. «Осаленный» выходит из игры. Игра заканчивается, когда все ленточки заберут «ловкие» или же все «ловкие» окажутся «осаленными», прежде чем им удастся забрать ленточки. Затем играющие меняются местами и ролями. Побеждает команда, сумевшая «осалить» всех ловких и сохранить на линии круга хотя бы одну ленточку.

### **Тема 13- 14 «Снайперы»**

«Снайперы» Количество играющих 14-16 чел.

Подготовка. На противоположных сторонах площадки чертят две параллельные линии, образующие «город». На линии «города» отмечаете; место подачи. Все играющие делятся на две команды, одна из которых (по жребию) занимает место в «городе», другая - в поле. Команде в городе дается волейбольный мяч.

Описание игры. По сигналу один из играющих с места подачи ударом ноги отправляет мяч в поле, а сам сразу же устремляется в противоположный «город». Игроки команды, действующие в поле, принимают этот мяч и ударом по нему ногой стараются запятнать перебегающего. Если последнему удастся пробежать незапятнанным туда и обратно, то команды меняются местами, а когда победительница получает максимальное количество очков (по числу играющих), команда, в которой игрок сумел пробежать незапятнанным только туда (в другой «город»), получает очко и право пробить второй раз. В этом случае команды меняются местами после ударов и успешного пробегания всех игроков. Выигрывает команда, которая сумеет из 2-3 попыток каждой команды набрать больше очков.

Правила. 1. Не разрешается останавливать мяч руками (в случае хороших навыков). 2. Нельзя мешать перебегающему игроку, в противном случае «осаливание» не засчитывается. 3. Перебегающий после удара обязан во всех случаях выбежать в поле, без права (не добежав до другого «города») вернуться назад. Девиз - только вперед! 4. Команда в поле за каждого запятнанного получает очко.

Педагогическое назначение. Игра способствует совершенствованию техники приема (остановки) мяча, ударов по мячу, развивает маневренность, быстроту, смелость, решительность действий, тактическую смекалку.

### **Тема 15- 16 «Салки с мячом»**

Перед тем, как начать игру, оговариваются размеры площадки, дальше которых нельзя забегать. Считалкой выбирают водящего. Водящий берет мяч и считает до пяти. В это время все дети разбегаются. После этого водящий преследует игроков, стараясь осалить их мячом. При этом мяч нужно именно бросить (и, конечно, попасть). Если водящему удалось осалить мячом кого-либо из детей, то этот ребенок становится водящим. Он подбирает мяч, считает до пяти и игра повторяется. Играют до тех пор, пока не надоест.

### **Тема 17 «Защита укрепления»**

В эту игру могут играть даже три человека. Один из игроков является защитником, другие нападающими. На земле чертится круг. В центр круга ставится какой-нибудь объект, называемый укреплением. В классическом варианте игры укрепление делается из трех палок, которые связываются сверху между собой и устанавливаются как тренога (шалашик). В качестве укрепления можно взять и какой-нибудь вертикальный предмет, например большую пластиковую бутылку.

Все участники (нападающие) встают вокруг круга, а защитник в центр рядом с укреплением. Его задача защитить укрепление от мяча. Участники, которые стоят за кругом, начинают перекидывать мяч между собой, тем самым отвлекая защитника. Когда возникает удобный момент нападающий должен кинуть мяч в укрепление и попасть в

него. Защитник же должен не дать мячу коснуться укрепления, отбивая мяч руками и ногами.

Тот игрок, который попал в укрепление, меняется с защитником местами.

Играть можно на время, например, 5-10 минут. Побеждает тот игрок, который сделал больше всего попаданий в укрепление за это время.

Нападающие не имеют права заступать в круг. Если защитник сам случайно уронит укрепление, то на его место встает тот игрок, у которого в данный момент находится мяч.

Размер игрового круга можно делать различным. Чем он больше, тем сложнее будет попасть в укрепление издалека. С другой стороны, чем больше нападающих, тем больше нужно делать диаметр круга.

### **Тема 18 «Охотники и утки»**

На игровой площадке чертится круг диаметром 5— 8 м (в зависимости от возраста игроков и их числа).

Все играющие делятся на две команды: «утки» и «охотники». «Утки» располагаются внутри круга, а «охотники» за кругом. «Охотники» получают мяч. По сигналу или по команде учителя «охотники» начинают мячом выбивать «уток». «Убитые утки», в которых попал мяч, выбывают за пределы круга. Игра продолжается до тех пор, пока не будут выбиты все «утки» из круга. Во время броска мяча «охотникам» нельзя переступить черту круга. Когда будут выбиты все «утки», команды меняются местами.

**Вариант игры:** из числа играющих выбираются 3— 4 «охотника», которые стоят в разных концах площадки. У каждого «охотника» по малому мячу. Играющие разбегаются по площадке, но не выходят за ее пределы. По сигналу или команде учителя все играющие останавливаются на своих местах, а «охотники» целятся и бросают в них мячи. Играющие могут уклоняться от летящего мяча, но им нельзя сходить со своего места.

Выбитые «утки» выходят из игры. Выигрывает «охотник» выбивший наибольшее число «уток».

### **Тема 19-20 «Перестрелка»**

Площадка делится чертой поперек на две равные части. На расстоянии 2—2,5 м от каждой из коротких сторон площадки проводится еще по черте. Таким образом, площадка представляет поле, состоящее из 4 полос: две полосы широкие («города») и две узкие (места для «плена»). Две равные команды размещаются каждая в своем городе в произвольном порядке. Руководитель выходит на середину площадки и подбрасывает волейбольный мяч вверх. Игроки стараются, не выходя из своих городов, завладеть мячом, и между командами начинается перестрелка. Игроки каждой команды бросают мяч в игроков противника, чтобы выбить их из города и взять в плен. Каждый игрок, задетый мячом, становится «пленником», после чего он переходит на полосу, помещенную за городом другой команды. Пленник может подбирать (или ловить) залетающий на его полосу мяч и бросать его в игрока чужой команды. Пленных можно освобождать. Для этого надо бросить любому пленнику мяч так, чтобы тот мог поймать его с лету. Если пленник поймает мяч, то, держа его в руках, он беспрепятственно переходит в свой город и имеет право оттуда бросить этот мяч в противников или же для выручки перебросить его другому пленнику. Обе команды стараются помешать пленникам ловить мяч. Выигрывает команда, сумевшая взять в плен игроков другой команды (или насчитывающая, по окончании отведенного на игру времени, большее число пленных

#### **Правила:**

1. В игре не разрешается заходить за очерченные линии (помимо случаев ухода в плен и возвращения из плена), брать мяч, находящийся на другой полосе, бегать с мячом, отбивать летящий мяч ладонями. В случае нарушений этих правил другая команда получает право брать обратно в свой город любого из своих игроков, попавших в плен (или не отдавать в плен задетого мячом игрока).



2. Если игрок поймает мяч, брошенный в него, или мяч, переброшенный пленному игроку, то это за попадание не считается; если же при попытке поймать мяч игрок выпустил его из рук, то в таком случае попадание считается действительным и такой игрок идет в плен.

#### **Тема 21 «Волейбольные салочки», «Передача центрному».**

«Волейбольные салочки» Класс делится на две команды. Все игроки произвольно расходятся по площадке. Участники водящей команды надевают цветные ленточки через плечо или лыжные номера. По сигналу учителя они начинают передавать мяч друг другу любым волейбольным способом, затем ловят его и броском стараются осалить соперников. Осаленные игроки садятся на скамейку. Через 3–4 мин. игры команды меняются ролями. Выигрывает команда, осалившая больше игроков

«Передача центрному» Команды располагаются на площадке, образуя два, три круга или более. В середину каждого круга встает центрному с волейбольным мячом в руках. Каждая команда выбирает одного человека, который будет контролировать игру команды-соперницы. По сигналу центрному последовательно посылает мяч любой передачей ученикам, стоящим в его кругу. Тот выполняет ответную передачу. Соблюдая очередность, передачи выполняют все стоящие в кругу. Если до окончания игры центрному успел передать мяч всем игрокам, он продолжает выполнять передачи по второму кругу. Затем центрному игроков меняют.

#### **Тема 22-23 «Ляпта волейболистов»**

Играют две команды, одна из которых подающая, а другая принимающая подачу. Расстановка игроков на площадке у обеих команд различная. Подающие игроки находятся за линией подачи, а принимающие, как обычно, в зонах.

По сигналу первый игрок подает мяч условным способом на сторону противника, а сам быстро бежит вокруг площадки (за линиями) и возвращается на свое место. Игроки противоположной команды принимают мяч и разыгрывают его между собой, стараясь сделать как можно больше точных передач за то время, пока игрок, подававший мяч, бежит по кругу. Как только игрок вернется на место подачи, розыгрыш мяча прекращается. Так игра продолжается до тех пор, пока все игроки подающей команды не выполнят перебежку. После этого подсчитывается общее количество передач мяча, которые сделала принимающая команда во время перебежек игроков подающей команды. Играющие меняются ролями, и игра повторяется. За каждую неудачно выполненную подачу (в сетку, за пределы площадки и пр.) команде противника начисляется 10 передач. Если бегущий игрок вошел на площадку, коснулся руками стенки, стойки сетки и пр., противоположной команде присуждается 5 очков. Игрокам, перебрасывающим мяч, нельзя терять мяч, пользоваться повторными передачами между одними и теми же партнерами. За нарушение этого правила у команды снимается 5 передач. Для контроля за действиями играющих к каждой команде прикрепляется судья.

#### **Тема 24 «Точный пас», «Прими подачу»**

«Точный пас» Игра проводится на баскетбольной площадке. Играющие, распределившись по командам, выстраиваются перед разными щитами около линии штрафного броска.

Первые номера с мячами в руках встают в 7--10 шагах справа (или слева) от команды в очерченных заранее кругах.

По сигналу начинается соревнование команд. Игрок из круга набрасывает мяч партнеру, стоящему в колонне. Тот точной передачей должен направить мяч в корзину. Затем он подбирает мяч (независимо от того, попал он в цель или нет) и бежит в круг. Игрок, набрасывавший мяч, встает в конец колонны. Игрок из круга снова набрасывает мяч головному игроку колонны, а сам направляется в ее конец. Когда все игроки выполняют упражнение, игра заканчивается. Команда-победительница получает 2 очка. 2 очка начисляются и за каждое попадание мяча в корзину. 1 очко команда получает, если мяч не попал в корзину, но ударился о кольцо. Победу в игре определяет наибольшая сумма очков, набранная одной из команд.

Поскольку для волейбола характерно выполнение технических приемов сразу после остановки, можно (усложняя игру) расположить колонны сбоку в 3--4 шагах от линии штрафного броска. Тогда во время набрасывания мяча игрок выбегает навстречу мячу и затем направляет его в корзину.

**«Прими подачу»** Класс делится на две команды. Первая произвольно располагается на одной стороне волейбольной площадки. Игроки второй встают на другой стороне площадки за лицевой линией в одну шеренгу, а ее направляющий получает волейбольный мяч. По сигналу игрок второй команды выполняет подачу через сетку. Любой игрок первой команды должен принять подачу и выполнить передачу одному из своих товарищей, а тот – поймать мяч. Если это ему удастся, первая команда получает одно очко. Когда все игроки второй команды выполняют подачу, команды меняются местами. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

#### **Тема 25 «Мяч в обруче», Эстафеты**

**«Мяч в обруче»** Команды стоят в колоннах перед ограничительной линией. Перед каждой колонной лежат 3–4 обруча в 3 м один от другого. В каждом обруче находится волейбольный мяч. По сигналу направляющие в колоннах бегут к первому обручу, берут мяч, встают в обруч и выполняют верхнюю передачу над собой, затем ловят мяч, кладут его в обруч и бегут к следующему. Выполнив верхнюю передачу во всех обручах, игроки бегут к своим командам, передают эстафету следующим участникам и уходят в конец колонн. Когда последний участник возвращается к своей команде, все ученики в колоннах поднимают руки, сигнализируя о завершении эстафеты.

Правила

1. Запрещается наступать на ограничительную линию.
2. Мяч при верхней передаче должен взлететь на высоту не менее 1 м над головой игрока.
3. Если мяч выкатится из обруча, участник эстафеты должен сам вернуть его на место.

#### **Тема 26-28 «Пионербол»**

Для игр необходим волейбольный мяч и волейбольная площадка.

Вначале с помощью жеребьевки определяется, подача какой команды будет первой.

Команды встают по обе стороны от сетки, игрок подающей команды берет мяч и отходит в дальний конец своей площадки.

Далее идет подача — игрок старается перекинуть мяч через сетку. Если ему это удалось, игроки команды-противника пытаются поймать мяч и перебросить обратно.

Игрок, поймавший мяч, может сделать с ним в руках не более 3 шагов по направлению к сетке. Также внутри одной команды можно сделать одну передачу.

Игроки пытаются бросить мяч так, чтобы команда соперников его не смогла поймать.

Команды перекидывают мяч до тех пор, пока он не коснется земли на площадке соперника. Команда, не сумевшая поймать мяч, или отправившая мяч за пределы площадки, проигрывает очко.

Игра продолжается до 15 очков, после чего команды меняются площадками

#### **Тема 29 «Гонка мячей по кругу»**

Задачи: Развивать быстроту в передаче мяча, умение сосредоточиться при выполнении задания. Воспитывать ответственность перед товарищами.

Дети становятся в круг на расстоянии вытянутых рук друг от друга. У игроков, стоящих в круге напротив друг друга, мячи разного цвета или размеров. После сигнала игроки начинают передавать мячи друг другу, стараясь, чтоб один мяч догнал другой.

#### **Тема 30-31 «Метко в корзину», «Десять передач»**

**«Метко в корзину»** Задачи: Учить сочетать ведение, остановку и броски мяча в корзину. Воспитывать ответственность и выдержку.

Дети распределяются на команды по числу щитов на площадке, и становятся в середине ее на указанные места. У первых игроков в руках мяч. По сигналу каждый ведет мяч к щиту, останавливается, бросает мяч указанным способом, ловит и передает его

следующему товарищу по команде. Выигрывает команда, сделавшая больше попаданий. Вариант. Броски мяча в корзину без владения мячом.

«Десять передач» Задачи: Учить детей передавать – ловить мяч, развивать умения согласовывать действия с товарищем.

Дети становятся с парами на расстоянии 2 м один от другого, у каждой пары по мячу. По сигналу они начинают передавать мяч друг другу заданным способом, стараясь не уронить мяч. Побеждает пара, быстрее сделавшая 10 передач без падения мяча на землю.

**Тема 32-33 «Мяч водящему», «Ловишки с мячом».**

«Мяч водящему». Задачи: Учить детей передавать мяч двумя руками от груди и ловить его. Развивать умение согласовывать свои действия с действиями товарищей.

Дети делятся на команды, образуя круги. В центре круга – водящий с мячом. По сигналу водящие поочередно бросают мяч своим игрокам, стараясь не уронить, и получают его обратно. Когда мяч обойдет всех игроков круга (1-3 раза), водящий поднимает его вверх. Побеждает команда, быстрее и меньшее количество раз уронившая мяч.

«Ловишки с мячом». Задачи: Учить детей вести мяч в правильной стойке правой рукой бегом, меняя направления и скорость передвижения.

Дети с мячами свободно передвигаются по площадке, ведя мяч. Цель водящего – ведя мяч, осалить рукой товарища. Если ему это удастся, осаленный становится водящим.

**Тема 34 «Наперегонки с мячом»**

Игроки строятся в шеренги в двух шагах от боковых границ площадки лицом к середине. Одна команда стоит слева, другая справа от щита. Игроки рассчитываются по порядку. Расстояние между игроками два шага.

Руководитель бросает мяч в щит и называет любой номер. Оба игрока под этим номером пытаются овладеть мячом. Тот, кому это удалось, перекидывает мяч начальным игроком своей команды, которые передают мяч друг другу в противоположный конец площадки. Игрок, не сумевший овладеть мячом, обегает первого игрока своей колонны и бегом устремляется вдоль своей команды в другой конец зала, пытаясь обогнать мяч, который передают игроки другой команды.

Если бегущий игрок финиширует в конце шеренги раньше мяча, то 1 очко начисляется его команде. Другая команда также получает 1 очко за то, что ее игрок овладел мячом после броска по щиту. Если же «пришел» мяч первым к финишу, то команде, овладевшей мячом, засчитывается 2 очка. Затем руководитель вызывает другие номера, и борьба возобновляется. Игроки, принявшие участие в борьбе за мяч, снова встают на свои места.

### **Формы учета знаний и умений, система контролирующих материалов для оценки планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности**

Контроль и оценка результатов освоения программы внеурочной деятельности зависит от тематики и содержания изучаемого раздела.

Продуктивным будет контроль в процессе организации следующих форм деятельности:

- викторины;
- конкурсы;
- ролевые игры;
- выполнение заданий соревновательного характера;
- оценка уровня результатов деятельности (знание, представление, деятельность по распространению ЗОЖ);
- результативность участия в конкурсных программах и др.

Результатом изучения материала курса является участие детей в спортивных соревнованиях. Участие в играх и организация подвижных игр на уровне двора, класса, разновозрастной группы и т.п. Во время занятий происходит развитие всех двигательных качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости. Результаты на соревнованиях складываются в личное портфолио учащегося.