

**Муниципальное бюджетное учреждение
Дополнительного образования
«Детский оздоровительно-образовательный центр «Голубая ель»
Аркадакского района Саратовской области**

Принята на педсовете
Протокол № 1 от «20» июня 2025 г.

Утверждаю
Директор МБУ ДО
ДООЦ «Голубая ель»
Фролова Г.В.
Приказ № 42 от «20» июня 2025 г.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Спорт для всех»**

Физкультурно-спортивной направленности
возраст обучающихся: 6-17 лет
срок реализации: 42 часа

Автор-составитель:
Чугунов Евгений Сергеевич
Инструктор по физической культуре

Аркадак 2025

Раздел 1 Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Спорт для всех» разработана в соответствии с требованиями следующих нормативных документов:

- Федерального Закона Российской Федерации от 29.12.2012г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- «Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (утв. Приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 с изменениями от 30.09.2020 г.)
- «Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы)» (утв. Письмом Министерства образования и науки РФ от 18.11.15 № 09-3242)

Программа «Спорт для всех» предназначена для физкультурно – спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту. Уровень реализации программы – стартовый (ознакомительный)

Материал программы предполагает изучение основ трёх спортивных игр: баскетбола, волейбола, футбола и даётся в трёх разделах: основы знаний, общая физическая подготовка и специальная техническая подготовка.

Материал по общей физической подготовке является единым для всех спортивных игр и входит в каждое занятие курса.

Программа «Спорт для всех» призвана сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребность 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. Занятия общедоступны благодаря разнообразию видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься без специальной подготовки. Данная программа - это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств - выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании.

Актуальность программы заключается в том, что приоритетной задачей Российского государства признана всемирная поддержка физической культуры и массового спорта, как важной основой оздоровления нации. Понятие «здоровье» - это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека. Поэтому здоровье подростка представляет собой критерий качества современного образования.

Педагогическая целесообразность программы по общей физической подготовке заключается в том, что занятия по ней дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, являются хорошей школой движений. Занятия проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой; приобретения умения и навыков самостоятельно заниматься; развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических упражнений. Программа разработана для желающих заниматься на основе современных научных данных и практического опыта педагога и является отображением единства теории и практики. Программа ориентирована на свободный выбор занимающихся в видах спорта и форм физической активности.

Отличительной особенностью образовательной программы заключается в организации учебного процесса, который включает в себя не только занятия с педагогом на спортивной площадке, но и активную самостоятельную тренировочную деятельность.

Адресат программы: обучающиеся МБУ ДО «ДООЦ «Голубая ель» Саратовской области, Аркадакского района, д.Ильмень

1 смена-120 человек

2 смена-120 человек

Объем программы – 42 ч

Форма обучения - очная форма обучения. Основным видом организации образовательного процесса является групповое занятие.

Срок реализации: 21 рабочий день

Количество обучающихся в группах: от 12 до 15 человек

1.2 Цель и задачи программы

Цель: укрепление здоровья, физическое развитие и совершенствование спортивной подготовки обучающихся через занятия спортивными играми.

Задачи:

Обучающие задачи:

- обучить основам базовых видов двигательных действий;
- обучить правилам игры в волейбол, баскетбол и футбол;
- научить выполнять задания в соответствии с инструкцией и поставленной целью.

Развивающие задачи:

- способствовать развитию основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- вырабатывать умения и навыки сохранения и укрепления здоровья.

Воспитательные задачи:

- способствовать формированию устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- содействовать развитию у учащихся волевых и нравственных качеств;
- способствовать воспитанию коллективизма, взаимовыручки в учебной и соревновательной деятельности, инициативности, самостоятельности, дисциплинированности.

1.1 Планируемые результаты

Предметные результаты

К концу обучения обучающиеся будут знать:

- основы базовых видов двигательных действий; правила игры в волейбол, баскетбол и футбол.

К концу обучения обучающиеся будут уметь:

- играть в волейбол, баскетбол и футбол по правилам;
- выполнять задания в соответствии с инструкцией и поставленной целью.

Метапредметные результаты:

К концу обучения у обучающихся будут развиты:

- основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость;
- умения и навыки сохранения и укрепления здоровья.

Личностные результаты:

К концу обучения у обучающихся будут сформированы:

- устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом;
- волевые и нравственные качества личности.

1.3 Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Спортивные игры	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Баскетбол	14	1	13	Товарищеская игра
2	Волейбол	14	1	13	Товарищеская игра
3	Футбол	14	1	13	Товарищеская игра
	ИТОГО	42	3	37	

Содержание учебного плана

1. Баскетбол

Теория. История возникновения игр и последующее их развитие в России. Правила спортивных игр. Понятие о тактике и тактических комбинациях.

Практика.

Стойки, передвижения, остановки; Передача и ловля мяча; Ведение мяча правой и левой рукой.

Форма контроля. Товарищеская игра.

2. Волейбол

Теория. История возникновения игры Волейбол и развитие волейбола в России. Правила игры. Тактика игры.

Практика . Стойка игрока, передвижения; ловля и передача мяча; нижняя и верхняя подача; двусторонняя игра.

3. Футбол.

Теория. История возникновения и развитие футбола в России. Правила игры. Тактика игры и тактические приемы.

Практика Удары по неподвижному и катящемуся мячу; удары внутренней стороной стопы, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, ведение мяча носком и наружной стороной стопы; ловля и отбивание мяча вратарем; двусторонняя игра.

Форма контроля. Товарищеская игра.

Раздел 2 Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Методическое обеспечение.

Образовательная деятельность в объединении «Спорт для всех» осуществляется с помощью словесных, практических, наглядных, репродуктивных, игровых методов.

Основными формами проведения занятий являются: учебно-тренировочное занятие, турниры по различным видам спорта, товарищеские встречи, спортивные эстафеты, соревнования.

Содержание программы основывается на современных принципах обучения: индивидуальности, доступности, преемственности, результативности. Программа отражает следующие технологии обучения: развивающие, личностно-ориентированные, игровые, проблемные, здоровьесберегающие. Предполагает сочетание традиционных и нетрадиционных форм и методов проведения занятий. Содержание программы предусматривает формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью. На каждом этапе обучения им дается теоретический и практический материал по основным направлениям спортивной деятельности: спортивным и подвижным играм.

На занятиях проводится систематическая работа по формированию культуры здоровья у учащихся, так как важность повышения уровня сознательного отношения к своему здоровью чрезвычайно велика как для дальнейшего обучения ребенка, так и для выполнения им в будущем самых разных видов деятельности и для будущей взрослой жизни. Происходит постепенная адаптация учащихся к представлению о здоровом образе жизни, как через теоретический материал, так и практические упражнения. Занятия

проводятся на спортивной площадке

2.2 Условия реализации программы

Комплектование групп производится на свободной основе (при условии отсутствия противопоказаний к занятиям спортом, наличия справки от врача). Для учащихся по программе первого года обучения специальной подготовки не требуется. Группы могут быть составлены из детей разного возраста. При наличии свободных мест, на протяжении всего курса обучения, в объединение могут быть приняты новые учащиеся, если они имеют необходимые знания, навыки, умения, соответствующие данному этапу обучения.

Материально-техническое обеспечение: открытая спортивная площадка и следующий инвентарь и оборудование для проведения спортивных игр:

1. Палка гимнастическая.
 2. Скакалка детская.
 3. Мат гимнастический.
 4. Кегли.
 5. Обруч пластиковый детский.
 6. Флажки: разметочные с опорой, стартовые.
 7. Рулетка измерительная.
 8. Щит баскетбольный тренировочный.
 9. Волейбольная сетка универсальная
 10. Сетка волейбольная.
- Гранаты для метания (500г,700г).

Дидактические материалы:

инструктивные карты развивающего характера по измерению диапазона ЧСС, выбору специальных упражнений для развития физических качеств (быстрота, сила, гибкость, выносливость);

индивидуальные карточки-задания по выполнению определенных упражнений и дозировки; правила соревнований по изучаемым видам спорта.

2.1 Оценочные материалы.

Формы контроля при реализации программы:

Входной.

На первом занятии по выявлению уровня начальной физической подготовленности учащихся.

Итоговый.

По итогам освоения программы

Разделов предусмотрена форма контроля- товарищеская игра.

Календарный учебный график

№	Тема	Основное содержание занятия	Кол-во часов	Формы контроля
Баскетбол			14	
<i>Технические действия:</i>				
1	Стойки и перемещения баскетболиста	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя руками и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение). https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/conspect/24224/	2	Опрос
2	Остановки: «Прыжком»		1	практикум
	«В два шага»		1	
3	Передачи мяча	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).	1	игра
4	Ловля мяча		1	игра
5	Ведение мяча	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.	1	практикум
6	Броски в кольцо	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 метра. https://resh.edu.ru/subject/lesson/3199/main/	1	практикум
7	Подвижные игры	Подвижные игры на базе баскетбола («школа мяча», «гонка мяча», «охотники и утки» и т.п.). Приложение №1.	5	игра
Волейбол			14	
1	Перемещения	Стойки игрока. Перемещение в стойке	2	практи

		приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т.п.). Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, поворот, ускорение).	2	кум
2	Передача	Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи двумя руками сверху в парах. Передачи мяча над собой. Тоже через сетку. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола, игра по правилам в пионербол, игровые задания.	4	игра
4	Нижняя прямая подача с середины площадки	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки	2	практи кум
5	Прием мяча	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи.	2	практи кум
6	Подвижные игры и эстафеты	Подвижные игры, эстафеты. Приложение №1.	2	игра
Футбол			14	
1	Стойки и перемещения	Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).	2	опрс
2	Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма, с места, с одного-двух шагов. Вбрасывание из-за «боковой» линии.	2	практи кум
3	Удар внутренней стороной стопы по мячу, катящемуся навстречу		2	практи кум
4	Передачи мяча	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Передачи мяча в парах Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка. Игры и игровые задания.	2	практи кум
5	Подвижные игры	Подвижные игры: «Точная передача», «Попади в ворота». Приложение №1.	6	игра
	Физическая подготовка в процессе занятий			
	Итого		42	

2.4. Оценочные материалы (Приложения)

2.5.Список литературы

Для педагога:

1. Спортивные и подвижные игры. Учебник для физтехникумов. Ю.И. Портных. М., Физкультура и спорт, 1977
2. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения Ю.Д.Железняк; М.: ИЦ Академия, 2008
3. Развивающие игры СПб; Дельта, 1998
4. Учебник тренера по лёгкой атлетике С.А.Хоменко, М.: Физкультура и спорт 1982
5. Уроки физической культуры в 7-8 классах средней школы Ю.А.Барышников ;М.: Просвещение, 1986
- 6.Настольная книга учителя физкультуры Г.И.Погадаев; М.; Физкультура и спорт,1998

Для детей:

1. Физическая культура 1-4 класс. Учебник для общеобразовательной организации В.И.Лях., М.: Просвещение, 2013
2. Физическая культура 5-7 класс. Учебник для общеобразовательной организации М.Я.Виленский., М.: Просвещение 2014
3. Физическая культура 8-9 класс. Учебник для общеобразовательной организации В.И.Лях., М.: Просвещение, 2014
4. Физическая культура 10-11 класс. Учебник для общеобразовательной организации В.И.Лях., М.: Просвещение, 2014

Приложение 1

Диагностика уровня воспитанности

Напр а	Критерии воспитанности	Параметры оценки воспитанности	Оценка воспитанности обучающегося		
			начало	конец	
			Лагерной смены		
Профессиональ ная воспитанность	Этика и эстетика выполнения работы и представления ее результатов	Старается полностью завершить каждую работу, использовать			
		Стремится придать каждой работе гармоничность			
		Старается в каждой работе придать содержательную			
Профессиональная воспитанность	Культура организации своей деятельности	Правильно и аккуратно организует рабочее место			
		Аккуратен в выполнении практической работы			
		Четко выполняет каждое задание педагога			
		Терпелив и работоспособен			
	Уважительное отношение к профессиональ ной деятельности других	При высказывании критических замечаний в адрес чужой работы			
		Подчеркивает положительное в чужой работе			
		Высказывая пожелания, дает конкретные советы по улучшению работы			
	Адекватность восприятия профессиональ ной оценки своей деятельности и	Стремится исправить указанные ошибки.			
		Прислушивается к советам			
		Конструктивно воспринимает профессиональные замечания по			
	Знание и выполнение профессиональ но-этических норм	Доброжелателен в оценках работы других			
		Не дает негативных личностных оценок			
		Стремится к помощи в работе			
		Стремится к профессиональной оценке работы других			

		Стремится к сохранению и			
Социальная воспитанность	Осознание значимости своей деятельности как элемента процесса развития	Украсит свой внешний вид и быт			
		Стремится принести радость другим			
		Проявляет творческий подход в работе			
	Коллективная ответственност ь	Проявляет активность и заинтересованность при участии в массовых мероприятиях учебного характера (конкурсах, итоговых занятиях и др.)			
		Предлагает помощь в организации и проведении			
		Участвует в выполнении коллективных работ			
		Старается справедливо распределить задания при			
		Старается аккуратно выполнить свою часть коллективной работы			
	Умение взаимодейство -вать с другими членами коллектива	Неконфликтен			
		Не мешает другим детям на			
		Предлагает свою помощь другим детям			
		Не требует излишнего внимания от педагога			
	Толерантность	Не насмехается над недостатками других			
		Не подчеркивает ошибок других			
		Доброжелателен к детям других национальностей			
	Активность и желание участвовать в делах детского коллектива	Стремится участвовать во внеучебных мероприятиях (праздниках, экскурсиях и др.)			
		Выполнять общественные поручения			
		Проявляет инициативу в организации и проведении			
	Стремление к самореализации и социально адекватными	Стремится передавать свой интерес к занятиям и опыт			
		Стремится к саморазвитию, получению новых знаний,			

	способами	Проявляет удовлетворение своей деятельностью			
		С желанием показывает другим результаты своей работы			
	Соблюдение	Соблюдает правила этикета			
	нравственно-эстетических норм	Развита общая культура речи			
		Проявляется общая культура в подходе к своей внешности			
		Выполняет правила поведения на занятиях объединения			
Итого баллов:					

Система оценок названных поведенческих проявлений:

0 баллов – не проявляется

1 балл – слабо проявляется

2 балла – проявляется на среднем уровне

3 балла – высокий уровень проявления

**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, пробежав 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 круг. Если мяч не попадает в цель, игрок получает штрафное очко. Побеждает игрок, набравший наименьшее количество штрафных очков.

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

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

6. «Свеча». В игре принимают участие две и более команды с равным числом игроков. На полу мелом обозначают 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. «Лепта 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 выполняют 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 3Х3 м, обозначенных цифрами. Команды располагаются в колоннах на боковых линиях зоны 2. Игроки поочерёдно выполняют атакующие удары с передачи из зоны 3. Команде начисляются очки соответственно цифре квадрата, в который попал мяч после удара. Побеждает команда, набравшая больше очков.

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

Игры с блокированием атакующих ударов

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.

7. **«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.