МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Самарской области

Департамент образования Администрации городского округа Самара

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ШКОЛА №66" ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА

РАССМОТРЕНА	СОГЛАСОВАНА	УТВЕРЖДЕНА
руководитель МО	Зам.директора по УВР МБОУ "Школа №66" г.о. Самара	Директор МБОУ "Школа №66" г.о.Самара
_____	_____	_____
Шелудько Т.А.	Слимак И.Ю.	Кочанова Н.А.
Приказ №1 от «26» август 2026 г.	Приказ №1 от «26» август 2026 г.	Приказ №1 от «26» август 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

(ID 12307462)

Спортивный клуб

для обучающихся 5-9 классов

Самара 2026

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению предназначена для учащихся 5-9 классов. Рассчитана на 340 занятий (по 40 мин.) Именно принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН. Рабочая программа внеурочной деятельности разработана в соответствии с требованиями ФГОС ООО, на основе примерной государственной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства. Москва. Советский спорт – 2004. Под редакцией авторского коллектива Ю. М. Портнова, В.Г.Башкирова, В. Г. Луничкина, программа относится к спортивно – оздоровительному направлению .

Рабочая программа «Школьный спортивный клуб» разработана в соответствии с правовыми и нормативными документами:

- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утверждённым приказом Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897 (п. 18.2.2);
- Санитарно – эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.2.2821 -10 «Санитарно – эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», утверждёнными постановлением Главного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010г. № 189;
- Письмом Министерства образования и науки РФ от 12 мая 2011 г. № 03-296 “Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования”.
- Концепцией духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.

Планируемые результаты изучения учащимися курса программы внеурочной деятельности

Личностные результаты	Метапредметные результаты	Предметные результаты
Проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей; Готовность к преодолению трудностей; Целеустремленность и настойчивость в достижении целей, жизненного оптимизма; Ориентация на понимание причин успеха во внеурочной деятельности.	Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; Понимать необходимость ЗОЖ и соблюдать правила безопасного поведения Оказание моральной поддержки сверстникам во время соревнований.	выполнять простейшие комбинации; играть по правилам в спортивные игру баскетбол; самостоятельно организовывать и проводить спортивные соревнования; планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организации отдыха и досуга.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание учащимися 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 учащихся, 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 учащихся к собственному здоровью.

Формы занятий: игра, беседа, видеоуроки по баскетболу, соревнования в зачет школьной спартакиады.

Виды деятельности: познавательная, конструктивная, спортивные игры.

Формы подведения итогов – сдача нормативов по ОФП, СФП, участие в соревнованиях школьного и муниципального уровня.

Таблица 1

Формы проведения занятия и виды деятельности

Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки баскетболиста: техникой, тактикой или физической.
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 в баскетбол по правилам.
Контрольные занятия	Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

.

Содержание курса программы внеурочной деятельности «ШСК»

Таблица 2

Примерное распределение учебного материала по баскетболу во внеурочной деятельности учащихся

№	Учебный материал	Классы				
		5	6	7	8	9
Перемещения						
1	Стойка игрока (исходные положения)	Р	З	С	+	+
2	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	Р	З	С	+	+

3	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	+	+	+	+	+
	Передачи мяча					
1	Передача от плеча	Р	З	З	С	С
2	Передача от груди	Р	З	+	+	+
3	Передача из-за головы	Р	З	+	+	+
4	Передача в движении	Р	З	+	+	+
5	Передача на месте и в движении	Р	З	+	+	+
	Подбор мяча					
1	Перехват мяча в нападении, на чужом щите.	Р	Р	Р	З	С
2	Перехват мяча в защите, на своём щите.	Р	Р	З	С	С
3	Коллективный перехват мяча.	Р	Р	З	С	С
	Перехват мяча					
1	Перехват мяча при передаче.	Р	Р	З	З	С
2	Перехват мяча при ведении.	Р	Р	З	З	С
	Броски мяча в кольцо					
1	Ведение мяча, остановка прыжком на две ноги, бросок в кольцо.	Р	З	З	+	+
2	Ведение, два шага, бросок в кольцо.	Р	З	З	+	+
3	Броски в кольцо “из под кольца”.	Р	З	З	+	+
4	Броски в кольцо по трёх секундной зоне.	Р	З	З	+	+
5	Штрафной бросок.	Р	З	З	+	+
	Тактические игры					
1	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите	Р	Р	З	З	С
2	Групповые тактические действия в нападении и защите			Р	З	С
3	Командные тактические действия в нападении и защите				Р	З
4	Двухсторонняя учебная игра	+	+	+	+	+
	Подвижные игры и эстафеты					
1	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	+	+	+	+	+
2	Игры развивающие физические способности	+	+	+	+	+
	Физическая подготовка					
	1 Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	+	+	+	+	+
	Судейская практика					
1	Судейство учебной игры в баскетбол		+	+	+	+

Тематический план **спортивно-оздоровительного направления «ШСК»**

Тематическое планирование 5 класс

№	Тема	Кол-во часов	ЭОР
1	Перемещения	14	https://resh.edu.ru/subject/lesson/643/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/conspect/261476/
2	Верхняя передача мяча	12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/641/
3	Нижняя передача мяча	12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/conspect/261476/
4	Ведение мяча	8	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4958/start/169623/
5	Броски мяча в кольцо	6	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5172/conspect/196021/
6	Подвижные игры и эстафеты	16	https://resh.edu.ru/subject/lesson/490/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/647/
7	Физическая под-готовка в про-цессе занятия.		
	Итого 68 часов.		

Тематическое планирование 6 класс

№	Тема	Кол-во часов
1	Индивидуальные тактические действия в защите.	14
2	Индивидуальные тактические действия в защите и в нападении	14
3	Передачи мяча	12
4	Ведение мяча	8
5	Броски мяча в кольцо	12
6	Двусторонняя учебная игра	8
7	Физическая подготовка в процессе занятия.	
	Итого 68 часов.	68

Тематическое планирование 7 класс

№	Тема	Кол-во часов
1	Индивидуальные тактические действия в нападении.	16
2	Групповые тактические действия в нападении, защите	12
3	Передачи мяча	12
4	Ведение мяча	8
5	Броски мяча в кольцо	6
6	Двусторонняя учебная игра	14
7	Физическая подготовка в процессе занятия.	
	Итого 68 часов.	

Тематическое планирование 8 класс

№	Тема	Кол-во часов
1	Ведение мяча	8
2	Перехват мяча	18
3	Броски мяча в кольцо	12
4	Передачи мяча	8
5	Двусторонняя учебная игра	10
6	Групповые тактические действия в нападении, защите	6
7	Командные тактические действия в нападении и защите	6
8	Физическая подготовка в процессе занятия.	
	Итого 68 часов	

Тематическое планирование 9 класс

№	Тема	Кол-во часов
1	Передачи мяча	10
2	Перехваты мяча	10
3	Броски мяча в кольцо	12
4	Совершенствовать	8
5	Двусторонняя учебная игра	16
6	Групповые тактические действия в нападении, защите	6
7	Командные тактические действия в нападении и защите	6
8	Физическая подготовка в процессе занятия.	
	Итого 68 часов.	

Список литературы

1. Баскетбол Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно тренировочный) - М.: Советский спорт. 2005. -112 с.
2. Голомазов, В.А,]: Баскетбол в школе. [Текст]: Пособие для учителя. с авт.: В.А. Голомазов, В.Д. Ковалев, А.Г. Мельников - М.:“Просвещение”, 1976. - 111 с.
3. Киселев П.А.,: Справочник учителя физической культуры [Текст] / авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева. - Волгоград: Учитель, 2011. – 251 с.
4. Колодиницкий , Г.А., : Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол [Текст]: уч. пособие для учителей и методистов/ Сост Г.А. Колодиницкий В.С., Кузнецов - М.: Просвещение, 2013. -112с.: ил. - (Работаем по новым стандартам).

5. Кузнецов, В.С.: Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе: библиотека учителя физической культуры/ В. С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий.- М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, - 2003. - 176 с.
6. Примерные программы по учебным предметам. / П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект. - 3-е изд.- М.: Просвещение, 2011. -61 с. - (Стандарты второго поколения).
7. Холодов, Ж.К., : Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст]. Учеб. Пособие для студ. Высш. Учеб. Заведений. - 2-е изд., испр. и доп. - Холодов Ж.К - М.: Издательский центр “Академия”, 2001. - 480 с.

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

№	Контрольные нормативы	1 год	2 год	3 год	4 год
1	Правила соревнований	+	+	+	+
2	Передачи в парах на месте	10	13	15	20
3	Передача в парах в движении	10	12	15	16
4	Ведение баскетбольного мяча с изменением направления	10	12	15	16
5	Бросок в кольцо с места	15	20	25	25
6	Ведение и бросок в кольцо	4	5	-	-
7	Штрафной бросок	-	-	7	8
8	Выбивание и вырывание мяча	-	3	4	5
9	Техника защиты	3	4	5	5
10	Техника нападения	3	3	4	4

№	Форма контроля	Дата	Ответственный
1	Соревнования по баскетболу	октябрь	учитель ФК
2	Соревнования по баскетболу “Рождественский турнир”	январь	учитель ФК
3	Соревнования по баскетболу посвященные “Дню защиты детей”	июнь	учитель ФК

Календарно-тематическое планирование

5 класс

№	Тема занятия	Дата	часы
1	Разучивание стойка игрока (исходные положения)		2 ч
2	Стойка игрока (исходные положения)		2 ч
3	Разучивание перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед		2 ч
4	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед		2 ч
5	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед		2 ч
6	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед		2 ч
7	Игровое занятие		2 ч
8	Разучивание сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)		2 ч
9	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)		2 ч
10	Эстафеты с различными способами перемещений.		2 ч
11	Разучивание передачи мяча		2 ч
12	Верхняя передача мяча		2 ч
13	Нижняя передача мяча		2 ч
14	Игровое занятие.		2 ч
15	Разучивание верхняя передача мяча.		2 ч
16	Верхняя передача мяча в парах		2 ч
17	Нижняя передача мяча в парах.		2 ч
18	Игровое занятие.		2 ч
19	Разучивание: Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке.		2 ч
20	Ведение мяча, остановка прыжком на две ноги, бросок мяча в кольцо от щита.		2 ч
21	Ведение мяча, два шага, бросок мяча в кольцо от щита.		2 ч
22	Ведение мяча с броском в кольцо с право, с лево и по центру на кольцо.		2 ч
23	Игровое занятие.		2 ч
24	Ведение мяча с разной высотой отскока		2 ч
25	Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении		2 ч
26	Броски мяча одной рукой от плеча с места		2 ч
27	Игровое занятие		2 ч
28	Ведение мяча правой и левой рукой с сопротивлением		2 ч

29	Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении с сопротивле-нием		2 ч
30	Бросок мяча после остановки		2 ч
31	Игровое занятие.		2 ч
32	Бросок мяча после ведения два шага с сопротивлением		2 ч
33	Бросок мяча после ловли и ведения с сопротивлением		2 ч
34	Персональная опека игрока		2 ч
	Учебная игра мини-баскетбол (в ходе занятий)		
			68

Календарно-тематическое планирование 6 класс

№	Тема занятия	Дата	часы
1	Ведение баскетбольного мяча и стойка баскетболиста.		2 ч
2	Ведение мяча со сменой ритма движения		2 ч
3	Ведение мяча с изменением направления движения		2 ч
4	Ведение мяча со всеми изученными действиями.		2 ч
5	Передачи баскетбольного мяча на мести и в движении.		2 ч
6	Передачи баскетбольного и набивного мяча на месте.		2 ч
7	Передача мяча в движении скрестным шагом и приставным.		2 ч
8	Передача мяча в движении скрестным шагом и приставным с сопротивлением.		2 ч
9	Передачи мяча в игре.		2 ч
10	Передачи мяча в игре.		2 ч
11	Индивидуальные действия в нападении со сменой ритма движения.		2 ч
12	Индивидуальные действия в нападении с дриблингом.		2 ч
13	Индивидуальные действия в нападении с бросками мяча в корзину.		2 ч
14	Индивидуальные действия в нападении с бросками мяча в корзину.		2 ч
15	Индивидуальные действия в нападение с постановкой заслонов.		2 ч
16	Индивидуальные действия в нападении в игре.		2 ч
17	Индивидуальные действия в нападении в игре.		2 ч
18	Индивидуальные действия в защите со сменой ритма движения.		2 ч
19	Индивидуальные действия в защите против дриблинга.		2 ч
20	Индивидуальные действия в защите против бросков мяча в корзину.		2 ч
21	Индивидуальные действия в защите против бросков мяча в корзину.		2 ч
22	Индивидуальные действия в защите против заслонов.		2 ч
23	Индивидуальные действия в защите в игре.		2 ч
24	Индивидуальные действия в защите в игре.		2 ч

25	Броски мяча в корзину с трех секундной зоны. Штрафной бросок.		2 ч
26	Броски мяча в корзину со средней и дальней дистанции.		2 ч
27	Броски мяча в корзину с двух шагов провой и левой рукой.		2 ч
28	Броски мяча в корзину с остановкой на две ноги и обманными движениями.		2 ч
29	Броски мяча в корзину после передач.		2 ч
30	Броски мяча в корзину со средней дистанции. Штрафной бросок.		2 ч
31	Броски мяча в корзину с дальней дистанции. Штрафной бросок.		2 ч
32	Учебная игра.		2 ч
33	Учебная игра.		2 ч
34	Учебная игра.		2 ч
			68

Календарно-тематическое планирование 7 класс

№	Тема занятия	Дата	часы
1	Ведение баскетбольного мяча и стойка баскетболиста.		2 ч
2	Ведение мяча со сменой ритма движения		2 ч
3	Ведение мяча с изменением направления движения		2 ч
4	Ведение мяча со всеми изученными действиями.		2 ч
5	Передачи баскетбольного мяча на мести и в движении.		2 ч
6	Передачи баскетбольного и набивного мяча на месте.		2 ч
7	Передача мяча в движении скрестным шагом и приставным.		2 ч
8	Передача мяча в движении скрестным шагом и приставным с сопротивлением.		2 ч
9	Передачи мяча в игре.		2 ч
10	Передачи мяча в игре.		2 ч
11	Индивидуальные действия в нападении со сменой ритма движения.		2 ч
12	Индивидуальные действия в нападении с дриблингом.		2 ч
13	Индивидуальные действия в нападении с бросками мяча в корзину.		2 ч
14	Индивидуальные действия в нападении с бросками мяча в корзину.		2 ч
15	Индивидуальные действия в нападение с постановкой заслонов.		2 ч
16	Индивидуальные действия в нападении в игре.		2 ч
17	Индивидуальные действия в нападении в игре.		2 ч
18	Индивидуальные действия в защите со сменой ритма движения.		2 ч
19	Индивидуальные действия в защите против дриблинга.		2 ч
20	Индивидуальные действия в защите против бросков мяча в корзину.		2 ч
21	Индивидуальные действия в защите против бросков мяча в корзину.		2 ч

22	Индивидуальные действия в защите против заслонов.		2 ч
23	Индивидуальные действия в защите в игре.		2 ч
24	Индивидуальные действия в защите в игре.		2 ч
25	Броски мяча в корзину с трех секундной зоны. Штрафной бросок.		2 ч
26	Броски мяча в корзину со средней и дальней дистанции.		2 ч
27	Броски мяча в корзину с двух шагов провой и левой рукой.		2 ч
28	Броски мяча в корзину с остановкой на две ноги и обманными движениями.		2 ч
29	Броски мяча в корзину после передач.		2 ч
30	Броски мяча в корзину со средней дистанции. Штрафной бросок.		2 ч
31	Броски мяча в корзину с дальней дистанции. Штрафной бросок.		2 ч
32	Учебная игра.		2 ч
33	Учебная игра.		2 ч
34	Учебная игра.		2 ч
			68

Календарно-тематическое планирование 8 класс

№	Тема занятия	Дата	часы
1	Ведение баскетбольного мяча и стойка баскетболиста.		2 ч
2	Ведение мяча со сменой ритма движения		2 ч
3	Ведение мяча с изменением направления движения		2 ч
4	Ведение мяча со всеми изученными действиями.		2 ч
5	Передачи баскетбольного мяча на мести и в движении.		2 ч
6	Передачи баскетбольного и набивного мяча на месте.		2 ч
7	Передача мяча в движении скрестным шагом и приставным.		2 ч
8	Передача мяча в движении скрестным шагом и приставным с сопротивлением.		2 ч
9	Передачи мяча в игре.		2 ч
10	Передачи мяча в игре.		2 ч
11	Индивидуальные действия в нападении со сменой ритма движения.		2 ч
12	Индивидуальные действия в нападении с дриблингом.		2 ч
13	Индивидуальные действия в нападении с бросками мяча в корзину.		2 ч
14	Индивидуальные действия в нападении с бросками мяча в корзину.		2 ч
15	Индивидуальные действия в нападение с постановкой заслонов.		2 ч
16	Индивидуальные действия в нападении в игре.		2 ч
17	Индивидуальные действия в нападении в игре.		2 ч
18	Индивидуальные действия в защите со сменой ритма движения.		2 ч

19	Индивидуальные действия в защите против дриблинга.		2 ч
20	Индивидуальные действия в защите против бросков мяча в корзину.		2 ч
21	Индивидуальные действия в защите против бросков мяча в корзину.		2 ч
22	Индивидуальные действия в защите против заслонов.		2 ч
23	Индивидуальные действия в защите в игре.		2 ч
24	Индивидуальные действия в защите в игре.		2 ч
25	Броски мяча в корзину с трех секундной зоны. Штрафной бросок.		2 ч
26	Броски мяча в корзину со средней и дальней дистанции.		2 ч
27	Броски мяча в корзину с двух шагов провой и левой рукой.		2 ч
28	Броски мяча в корзину с остановкой на две ноги и обманными движениями.		2 ч
29	Броски мяча в корзину после передач.		2 ч
30	Броски мяча в корзину со средней дистанции. Штрафной бросок.		2 ч
31	Броски мяча в корзину с дальней дистанции. Штрафной бросок.		2 ч
32	Учебная игра.		2 ч
33	Учебная игра.		2 ч
34	Учебная игра.		2 ч
			68

Календарно-тематическое планирование 9 класс

№	Тема занятия	Дата	часы
1	Ведение баскетбольного мяча и стойка баскетболиста.		2 ч
2	Ведение мяча со сменой ритма движения		2 ч
3	Ведение мяча с изменением направления движения		2 ч
4	Ведение мяча со всеми изученными действиями.		2 ч
5	Передачи баскетбольного мяча на мести и в движении.		2 ч
6	Передачи баскетбольного и набивного мяча на месте.		2 ч
7	Передача мяча в движении скрестным шагом и приставным.		2 ч
8	Передача мяча в движении скрестным шагом и приставным с сопротивлением.		2 ч
9	Передачи мяча в игре.		2 ч
10	Передачи мяча в игре.		2 ч
11	Индивидуальные действия в нападении со сменой ритма движения.		2 ч
12	Индивидуальные действия в нападении с дриблингом.		2 ч
13	Индивидуальные действия в нападении с бросками мяча в корзину.		2 ч
14	Индивидуальные действия в нападении с бросками мяча в корзину.		2 ч
15	Индивидуальные действия в нападение с постановкой заслонов.		2 ч

16	Индивидуальные действия в нападении в игре.		2 ч
17	Индивидуальные действия в нападении в игре.		2 ч
18	Индивидуальные действия в защите со сменой ритма движения.		2 ч
19	Индивидуальные действия в защите против дриблинга.		2 ч
20	Индивидуальные действия в защите против бросков мяча в корзину.		2 ч
21	Индивидуальные действия в защите против бросков мяча в корзину.		2 ч
22	Индивидуальные действия в защите против заслонов.		2 ч
23	Индивидуальные действия в защите в игре.		2 ч
24	Индивидуальные действия в защите в игре.		2 ч
25	Броски мяча в корзину с трех секундной зоны. Штрафной бросок.		2 ч
26	Броски мяча в корзину со средней и дальней дистанции.		2 ч
27	Броски мяча в корзину с двух шагов провой и левой рукой.		2 ч
28	Броски мяча в корзину с остановкой на две ноги и обманными движениями.		2 ч
29	Броски мяча в корзину после передач.		2 ч
30	Броски мяча в корзину со средней дистанции. Штрафной бросок.		2 ч
31	Броски мяча в корзину с дальней дистанции. Штрафной бросок.		2 ч
32	Учебная игра.		2 ч
33	Учебная игра.		2 ч
34	Учебная игра.		2 ч
			68

Приложение 1

Игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты

В учебно-тренировочном процессе по баскетболу подвижные игры, соревновательно - игровые задания и эстафеты применяются для закрепления технических приёмов и тактических действий. Они могут быть включены в подготовительную часть занятия как продолжение разминки и в конце основной части занятия. Выбор подвижных игр зависит от материально-технической оснащённости учебного процесса (спортивный зал, стадион, пришкольная спортивная площадка, инвентарь), возраста и уровня подготовленности занимающихся.

Игры на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий

Игры с перемещениями игроков

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

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

Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков.

Эстафета «Челночный бег с переносом кубиков».

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

Игры с передачами мяча

1.Игровое задание «Художник». Передачами мяча сверху обозначить на стене какуюлибо 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, ко-

торый 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 баскетбольного мяча. Две - три команды с равным количеством игроков располагаются во встречных колоннах на расстоянии 7—8 м По сигналу первые игроки колонн ударяют баскетбольным 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 баскетбольными 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. Игра «Выбивалы» Цель: перемещение по площадке и выбор места.

Инвентарь и оборудование: волейбольный мяч. Подготовка: группа делится на 3 равных команды. Первая группа на одной стороне зала, вторая на другой стороне зала, и третья группа в середине зала. Дается время 3 мин. Описание игры: за данное время выбить мячом как можно больше игроков. Правила игры: игрок, которого коснулся мяч, выходит из игры.

12.Эстафета «Забрось мяч в кольцо» Цель: совершенствование техники ведения мяча и броска мяча в корзину. Инвентарь и оборудование: баскетбольные мячи. Подготовка: игра-

ющие делятся на две команды и выстраиваются в центре зала параллельно, каждая команда лицом к кольцу.

Описание игры: по сигналу игроки разных команд добегают каждый к своему кольцу, стараясь забросить мяч в кольцо и возвращаются в свою команду. Передают мяч следующему игроку, а сами встают в конец колонны.

Правила игры: играют до тех пор, пока все игроки не выполнят задание. Выигрывает команда, у которой больше попаданий в кольцо.

13. *«Охотники и утки»* Цель: развитие точности движений, ловкости и быстроты реакции. Количество игроков — 10—20. Инвентарь: баскетбольные мячи. Инструкция. Играющие делятся на две команды — «охотников» и «уток». «Охотники» становятся по кругу за чертой, а «утки» произвольно располагаются внутри круга. По сигналу «охотники» стараются запятнать «уток» мячом. Они, бегая и прыгая внутри круга, увертываются от мяча. «Подстреленная утка» выходит из игры. Игра продолжается до тех пор, пока не будут «убиты» все «утки». Затем команды меняются ролями. Выигрывает команда «охотников», которая быстрее запятнала всех «уток».

Методические указания. Игра большой интенсивности. Необходимо следить за тем, чтобы играющие не переутомились.

14. *«Живая корзина»* Цель: развитие точности и улучшение координации движений. Количество игроков — 5—6. Инвентарь: баскетбольные мячи, табуретка. Инструкция. Если нет баскетбольных щитов, то игра может проходить по упрощенным правилам. Площадка размечается условно, вместо щита и баскетбольной корзины на возвышении (табуретке) стоит игрок. Его задача заключается в том, чтобы, не сходя с места, поймать брошенный ему мяч. Игра ведется по упрощенным правилам баскетбола (без аутов). Продолжительность игры — два тайма по 5 минут.

15. *"Часовые и разведчики"* Подготовка. Играющие делятся на две команды - "разведчиков" и "часовых" - и выстраиваются вдоль двух противоположный сторон площадки на расстоянии 18-20 м одна от другой. В трёх шагах перед шеренгами проводится линия, а в середине в очерченный кружок кладётся волейбольный мяч.

Содержание игры. Игроки в командах рассчитываются по порядку номеров. Задача команды "разведчиков" - унести мяч за свою линию, задача игроков другой команды - воспрепятствовать этому. Учитель громко называет номер, и игроки, стоящие напротив (имеющие этот номер), подбегают к мячу. Если "часовой" зазевался, "разведчик" хватает мяч и убегает с ним в свой дом, а "часовой" идёт в плен, становится за спиной "разведчика". Если же оба

игрока одновременно выбегают на середину, то задача "разведчика" заключается в том, чтобы, выполнив ряд отвлекающих упражнений (движения руками, прыжки на месте и с поворотом, выпады и т.п.), отвлечь внимание "часового" (он повторяет вслед за "разведчиком" эти движения) и унести мяч. Если "разведчик" схватил мяч, но "часовой" настиг его и осалил рукой, пленным становится "разведчик", в противном случае он выигрывает поединок. Игра продолжается до тех пор, пока все номера не примут участия в игре. Пленные подсчитываются и отпускаются в свои команды. Игра повторяется, игроки при этом меняются ролями. Побеждает та команда, которая сумела взять больше пленников.

Правила игры: 1. "Часовой" обязан повторить все движения "разведчика", иначе он проигрывает. 2. Преследовать убегающего игрока можно только до черты его дома. 3. Игрок, уронивший мяч, считается пойманным. 4. Каждый раз мяч ставит на место "разведчик".

16.«Играй, играй мяч не теряй». Задачи. Учить детей слушать сигнал, дать им почувствовать физические качества мяча, формировать умения управлять мячом и играть с ним не мешая товарищу, находить свободное место на площадке.

Описание игры. Все дети располагаются на площадке и каждый играет с мячом по своему усмотрению. После сигнала воспитателя все должны как можно быстрее поднять мяч вверх. Опоздавшие получают штрафное очко. Игра повторяется.

Варианты. После сигнала воспитателя все игроки должны правильно держать мяч или принять стойку баскетболиста.

Методические указания. Перед игрой воспитатель называет движение с мячом, которые дети могут выполнять.

Игры с передачей, ловлей мяча

17. *«10 передач».* Задачи. Учить детей передавать-ловить мяч, развивать умения согласовывать действия с товарищами, воспитывать стремление помочь товарищу правильно выполнять движения.

Описание игры. Дети становятся парами на расстоянии 1,5-2 метра друг от друга. У каждой пары мяч. По сигналу дети начинают передавать мяч друг другу заданным способом, стараясь не уронить его на землю. Побеждает пара, быстрее сделавшая 10 передач без падения мяча.

Методические указания. Обращать внимание детей на то, что мяч необходимо ловить, не касаясь им груди, а бросать его партнеру на уровне груди.

18. *«Обгони мяч».* Задачи. Учить передавать, ловить мяч, воспитывать ответственность перед командой.

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

19. *«За мячом».* Задачи. Учить передавать, ловить мяч двумя руками от груди, развивать умения ориентироваться на площадке, воспитывать ответственность перед командой.

Описание игры. Дети делятся на несколько команд. Каждая команда делится на две колонны, которые становятся одна против другой на расстоянии 2-3 метра. У водящего мяч. После сигнала водящий передает мяч против стоящему в колонне ребенку по команде, а сам бежит в конец противоположной колонны, т. е. за мечом. Поймавший тоже передает мяч на против стоящему и отправляется за мячом. Игра продолжается пока все игроки не вернутся на свои места, а мячи не окажутся у водящих.

Методические указания. Дети быстрее поймут, куда бежать после передачи мяча, если им объяснить, что они должны передвигать вслед за мячом, по тому направлению, куда они бросали мяч.

Игры для обучения ведению мяча.

20. *«Ловец с мячом».* Задачи. Учить детей вести мяч в правильной стойке правой и левой рукой бегом, меняя направление и скорость передвижения, воспитывать честность и справедливость.

Описание игры. Дети с мячами свободно передвигаются по площадке, один из них водящий. Его цель, ведя мяч, задеть рукой кого-либо. Если ему это удается, то тот кого он задел становится водящим, а водящий игроком.

Методические указания. Вначале роль водящего выполняет воспитатель, а в дальнейшем – ребенок, свободно управляющий мячом.

Игры с бросками мяча в корзину.

21. *«Пять бросков».* Задачи. Учить детей бросать мяч в корзину, развивать меткость, точность движений, воспитывать честность и справедливость.

Описание игры. Дети располагаются на расстоянии 1,5-2 метра от корзины. По сигналу воспитателя все дети бросают мячи в корзину. Побеждает тот, кто быстрее попадет 5 раз в корзину, указанным способом. Игры с ловлей, передачей и ведением мяча.

22. *«Мяч капитану».* Задачи. Учить применять в игре разнообразные движения с мячом, согласовывать свои действия с действиями партнера.

Описание игры. Дети делятся на две команды. В каждой команде выбирается капитан, который становится в кружок, нарисованный в конце чужой площадке. Дети бросают мяч своему капитану, а противники стараются перехватить мяч и передать его своему капитану. Методические указания. Мяч можно вести, передавать товарищу по игре, нельзя бежать с ним.