

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
школа-интернат №31 Невского района Санкт-Петербурга**

“СОГЛАСОВАНО”

на методическом объединении
учителей технологии, ИЗО и
физической культуры

29.08.2025 протокол № 2

Председатель МО: _____
/ А.В. Шевцова/

“ПРИНЯТО”

решением Педагогического Совета
ГБОУ школы-интерната № 31
Невского района Санкт-Петербурга
29.08.2025 г., протокол №_1_

“УТВЕРЖДЕНО”

29.09.2025г., приказ № 142
Директор ГБОУ № 31

_____
/ А.И. Иванова/

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

занятий внеурочной деятельности

АЗБУКА ПОДВИЖНЫХ ИГР

для 1А класса

адаптированной основной образовательной программы

начального общего образования

для глухих обучающихся (вариант 1.2)

на 2025-2026 учебный год

Составитель: Зыбина Надежда Сергеевна

Пояснительная записка

Программа по внеурочной деятельности для учащихся 1 «А» класса составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (глухих, вариант 1.2), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации 19 декабря 2014 г., №1598, адаптированной с учетом возможностей и специальных образовательных потребностей глухих обучающихся.

Общая характеристика учебного курса внеурочной деятельности

Невысокий уровень здоровья и общего физического развития многих детей, поступающих в первый класс, дальнейшее его снижение в процессе обучения представляют серьезную проблему. У многих первоклассников наблюдается низкая двигательная активность, широкий спектр функциональных отклонений в развитии опорно-двигательного аппарата, дыхательной, сердечно - сосудистой, эндокринной и нервной систем, желудочно-кишечного тракта и др.

Польза изучения азов спортивных игр связана с тем, что они воспитывают внимание, умение ориентироваться в пространстве, способствуют развитию самодисциплины, учат взаимодействовать со сверстниками в различных ситуациях, управлять своими эмоциями. В данном разделе учащиеся младшей школы изучают облегченные варианты базовых упражнений по темам.

Цели и задачи, решаемые при реализации рабочей программы

Программа по «Азбуке подвижных игр» направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся, в основу которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

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

Достижение цели обеспечивается решением следующих основных **задач**:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
- популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха;
- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми;
- обучение технике и тактике спортивных игр;

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

Программа предназначена для детей, не имеющих специальной предварительной подготовки, но обладающих интересом и положительной мотивацией к данной предметной области; не имеющих медицинских противопоказаний.

Коррекционная направленность программы

Коррекционная направленность программы обеспечивается реализацией целей и задач, обусловленных особенностями глухих обучающихся. У детей с нарушенным слухом уменьшена мышечная сила (существенно отстает развитие мышц пояса верхних конечностей), снижены показатели выносливости, отмечены трудности в обучении. Глухие дети младшего школьного возраста имеют ряд сопутствующих заболеваний: нарушение осанки, отставание в психомоторном развитии, дисфункции иммунной системы и др. С рождения у ребёнка нарушена деятельность дыхательных мышц, участвующих в голосообразовании. Как следствие - существенное отставание в развитии мышц шеи, пояса верхней конечности, верхней части спины; степень отставания существенно зависит от группы глухоты.

В связи с этим у детей с нарушенным слухом возникают специфические изменения в снижении двигательной памяти, степени функциональной активности вестибулярного аппарата, состояния двигательного анализатора, замедленность овладения двигательными навыками. Все это требует специального подхода в реализации программы.

Специфика организации обучения слабослышащих детей отражена в: создании слухоречевой среды на базе развития и использования слуховой функции, использовании дактильной формы речи, применении табличек с речевым материалом, формировании речи в коммуникативной функции и использовании специальной методики обучения языку на всех уроках.

Определение места и роли учебного курса, предмета в учебном плане ОУ. Количество учебных часов, на которое рассчитана программа (в соответствии с учебным планом)

Программа в соответствии с планом внеурочной деятельности государственного бюджетного общеобразовательного учреждения школы-интерната № 31 Невского района Санкт-Петербурга на 2025 – 2026 учебный год рассчитана на 33 часа (1 час в неделю, 33 учебные недели).

Сведения о возможности реализовать программу в режиме дистанционного обучения

Реализация рабочей программы по физической культуре с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий осуществляется при наличии у обучающихся персонального компьютера/ноутбука/планшета, телефона типа смартфон – устройства, имеющего выход в Интернет. Используемые образовательные ресурсы: «Учи.ру», «ЯКласс», «Яндекс. Учебник», «Лекториум». Информационно-коммуникативные средства, используемые при реализации рабочей программы по физической культуре: социальная сеть «ВКонтакте», мессенджеры (Skype, Viber, WatsApp); сервисы Яндекс, Mail, электронная почта, СМС – сообщения.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты.

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- выражать свои эмоции;
- понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорства в достижении поставленных целей;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Предметные результаты.

- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности;

- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных, спортивных игр и соревнований;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- представлять игры, как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Метапредметные результаты.

- Приближенное к технически правильному, выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.
- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.
- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

1. осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
2. социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

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

Содержание курса внеурочной деятельности

№	Темы	Всего часов
1	Игры для развития внимания	4
2	Специальные коррекционные игры	4
3	Игры, направленные на установление психологического контакта между играющими	4
4	Игры, направленные на формирование правильной осанки	4
5	Игры со скакалками	4
6	Игры с бегом	4
7	Игры с прыжками	4
8	Игры с метанием, передачей и ловлей мяча	5
9	Общеразвивающие упражнения	На каждом занятии
Резервное время		
И т о г о		33ч

Формы и методы организации деятельности учащихся: словесные методы, игровой метод, методы наглядного воздействия, методы строго регламентированного упражнения, практические методы, спортивный инвентарь.

Средства обучения: пособия, таблички, плакаты, аудио техника, физические упражнения, основные движения (ходьба, бег, прыжки, лазание, ползание, метание, переноска груза, упражнения, сопровождаемые речитативами, с предметами и без них, выполняемые в помещении или на свежем воздухе), гигиенические факторы.

В программе отражены основные **принципы спортивной подготовки** воспитанников:

1. *Принцип системности* предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.
2. *Принцип преемственности* определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах. Обеспечена преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности.
3. *Принцип вариативности* предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей воспитанника вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Учебно-методические средства обучения.

Список литературы

1. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями в развитии / Под ред. Л.В. Шапковой, - М. Советский спорт, 2002г. – 212 с.

Календарно – тематическое планирование

В календарно-тематическом плане отражено количество часов с учётом реальных условий прохождения: сокращение количества часов из-за праздничных дней, которое компенсируется за счет уплотнения часов, отведенных на резервное время учителя (2 часа)

I четверть (8 часов)

№ п/п	Тема	Характеристика учебной деятельности обучающихся (основные виды учебной деятельности обучающихся)	Речевой материал	Количес тво часов	Сроки	
					план	факт
1	Вводный инструктаж по технике безопасности. Игры, направленные на установление психологического контакта между играющими: «Запомни имя», «Зоопарк»	Развивать воображение, двигательную память. Запоминать имена одноклассников. Развивать раскованность движений.	Зал, идти, бежать, тихо, громко, шаг, одинаково. Спортивный зал. Идти (бежать) медленно (быстро).	2	1.09	
2					8.09	
3	Игры для развития внимания: «Запрещенное движение», «быстро шагай»	Развивать внимание, координацию движений и пространственное ориентирование.	Зал, идти, кегли, кубики, Спортивный зал. Идти (бежать) медленно (быстро).	1	15.09	
4	Игры, направленные на формирование правильной осанки: «Совушка», «Замри», «Исправить осанку!»	Знать стереотип правильной осанки. Развивать равновесие, ловкость, координацию движений. Уметь выполнять статическое равновесие	Зал, идти, кегли, кубики, Спортивный зал. Идти (бежать) медленно (быстро).	1	22.09	
5	Игры со скакалками: «Алфавит», «Дни недели».	Уметь складывать скакалки в буквы. Уметь оценивать свои возможности.	Одинаково, скакалка, Это скакалка (показать). Все прыгают через скакалку	1	29.09	
6	Игры с бегом: «Вызов номеров», «Догони обруч», «Челночный бег»	Воспитать внимание. Развивать быстроту и ловкость. Выполнять задание на точность.	Бежать, обруч, кубики, Спортивный зал. Идти (бежать) медленно (быстро).	1	6.10	
7	Специальные коррекционные игры (для глухих): «Запрещенный цвет», «Зеркало», «Веревочка», «Догони меня»	Развить внимание и воображение. Тренировать запоминание последовательности движений. Уметь различать цвет и форму геометрических фигур. Развивать мелкую моторику, координационные способностей.	Подлезать под веревочку. Идти (бежать) медленно (быстро).	1	13.10	

8	Игры с метанием, передачей и ловлей мяча: «Метко в цель», «Мяч соседу», «Мяч на полу», «Гонка мячей»	Уметь ловить и передавать мяч. Развивать точность.	<u>теннисный</u> , мяч, метать, метание, Метание в цель. Метание по мячу. Мяч попал (не попал) в цель. Бросить мяч.	1	20.10	
Итого				8 часов	8 часов	

II четверть (8 часов)

№ п/п	Тема	Характеристика деятельности учащихся	Речевой материал	Количество часов	Сроки	
					план	факт
1	Вводный инструктаж по технике безопасности. Игры, направленные на установление психологического контакта между играющими: «Запомни имя», «Зоопарк»	Развивать воображение, двигательную память. Запоминать имена одноклассников. Развивать раскованность движений.	Зал, идти, бежать, тихо, громко, шаг, одинаково. Спортивный зал. Идти (бежать) медленно (быстро).	2	10.11	
2					17.11	
3	Игры для развития внимания: «Запрещенное движение», «быстро шагай»	Развивать внимание, координацию движений и пространственное ориентирование.	Зал, идти, бежать, тихо, громко, шаг, одинаково. Спортивный зал. Идти (бежать) медленно (быстро).	1	24.11	
4	Игры со скакалками: «Алфавит», «Дни недели».	Уметь складывать скакалки в буквы. Уметь оценивать свои возможности.	Одинаково, скакалка, Это скакалка (показать). Все прыгают через скакалку	1	1.12	
5	Игры с прыжками: «Прыжки по кочкам», «Прыгающие воробышки», «Волк во рву»	Уметь прыгать на заданное расстояние. Уметь прыгать в длину и высоту	Высота, Прыгать на двух ногах (одной ногой).	1	8.12	
6	Игры с метанием, передачей и ловлей мяча: «Метко в цель», «Мяч соседу», «Мяч на полу», «Гонка мячей»	Уметь ловить и передавать мяч. Развивать точность.	<u>теннисный</u> , мяч, метать, метание, Метание в цель. Метание по мячу. Мяч попал (не попал) в цель. Бросить мяч.	1	15.12	

7	Специальные коррекционные игры (для глухих): «Запрещенный цвет», «Зеркало», «Веребочка», «Догони меня»	Развить внимание и воображение. Тренировать запоминание последовательности движений. Уметь различать цвет и форму геометрических фигур. Развивать мелкую моторику, координационные способностей. Уметь ориентироваться в пространстве.	<u>Подлезать под веревочку.</u> Идти (бежать) медленно (быстро).	1	22.12	
8				1	29.12	
Итого				16 часов	16	

III четверть (8 часов)

№ п/п	Тема	Характеристика деятельности учащихся	Речевой материал	Количество во часов	Сроки	
					план	факт
1	Специальные коррекционные игры (для глухих): «Запрещенный цвет», «Зеркало», «Веребочка», «Догони меня»	Развить внимание и воображение. Тренировать запоминание последовательности движений. Уметь различать цвет и форму геометрических фигур. Развивать мелкую моторику, координационные способностей. Уметь ориентироваться в пространстве.	<u>Подлезать под веревочку.</u> Идти (бежать) медленно (быстро).	1	12.01	
2	Игры с прыжками: «Прыжки по кочкам», «Прыгающие воробышки», «Волк во рву»	Уметь прыгать на заданное расстояние. Уметь прыгать в длину и высоту	Высота, Прыгать на двух ногах (одной ногой).	1	19.01	
3	Игры с метанием, передачей и ловлей мяча: «Охотники и утки», «Бегуны и метатели», «Подвижная цель», «Точно в цель», «Выручала», «Живая корзина», «Встречная эстафета», «Мяч в воздухе», «Мяч капитану», «Попади в квадрат», «Не урони шарик»	Уметь ловить и передавать мяч. Развивать точность.	<u>теннисный</u> , мяч, метать, метание, Метание в цель. Метание по мячу. Мяч попал (не попал) в цель. Бросить мяч.	1	26.01	
4				1	2.02	
5	Игры с бегом: «Вызов номеров», «Догони обруч», «Челночный бег», «Быстрый и ловкий».	Воспитать внимание. Развивать быстроту и ловкость. Выполнять задание на точность.	бежать, тихо, громко, Идти (бежать) медленно (быстро).	1	9.02	

6	Игры, направленные на формирование правильной осанки: «Совушка», «Замри», «Исправить осанку!»	Знать стереотип правильной осанки. Развивать равновесие, ловкость, координацию движений. Уметь выполнять статическое равновесие	Зал, идти, кегли, кубики, Спортивный зал. Идти (бежать) медленно (быстро).	1	2.03	
7	Игры со скакалками: «Алфавит», «Дни недели».	Уметь складывать скакалки в буквы. Уметь оценивать свои возможности.	Одинаково, скакалка, Это скакалка (показать). Все прыгают через скакалку	1	16.03	
8	Игры для развития внимания: «Запрещенное движение», «быстро шагай»	Развивать внимание, координацию движений и пространственное ориентирование.	Зал, идти, бежать, тихо, громко, шаг, одинаково. Спортивный зал. Идти (бежать) медленно (быстро).	1	23.03	
Итого				24 часов	24	

IV четверть (7 часов)

№ п/п	Тема	Характеристика деятельности учащихся	Речевой материал	Количество часов	Сроки	
					план	факт
1	Вводный инструктаж по технике безопасности. Специальные коррекционные игры (для глухих): «Запрещенный цвет», «Зеркало», «Веревочка», «Догони меня»	Развить внимание и воображение. Тренировать запоминание последовательности движений. Уметь различать цвет и форму геометрических фигур. Развивать мелкую моторику, координационные способности. Уметь ориентироваться в пространстве.	<u>Подлезать под веревочку</u> . Идти (бежать) медленно (быстро).	1	6.04	

2	Игры с метанием, передачей и ловлей мяча: «Живая корзина», «Встречная эстафета», «Мяч в воздухе», «Мяч капитану», «Попади в квадрат», «Не урони шарик»	Уметь ловить и передавать мяч. Развивать точность	<u>теннисный</u> , мяч, метать, метание, Метание в цель. Метание по мячу. Мяч попал (не попал) в цель. Бросить мяч.	1	13.04	
3	Игры с прыжками: «Лягушата и цапля», «Парашютисты», «Кто дальше», «Челнок»	Развивать быстроту и точность движений, умение ориентироваться в пространстве, передвигаться разными способами.	Высота, Прыгать на двух ногах (одной ногой).	1	20.04	
4	Игры с бегом	Воспитать внимание. Развивать быстроту и ловкость. Выполнять задание на точность.	бежать, тихо, громко, Идти (бежать) медленно (быстро).	1	27.04	
5				1	4.05	
6	Игры со скакалками: «Алфавит», «Дни недели».	Уметь складывать скакалки в буквы. Уметь оценивать свои возможности.	Одинаково, скакалка, Это скакалка (показать). Все прыгают через скакалку	1	18.05	
7	Игры для развития внимания: «Запрещенное движение», «быстро шагай»	Развивать внимание, координацию движений и пространственное ориентирование.	Зал, идти, бежать, тихо, громко, шаг, одинаково. Спортивный зал. Идти (бежать) медленно (быстро).	1	25.05	
Итого				31 часа	31	

Речевой материал для учащихся

Слова: зал, подбросить, идти, бежать, тихо, громко, шаг, одинаково. Высота, бросок, плечо, вести, отскок, перекладина, палка, присев, скакалка, кегли, кубики, обруч, прямо, далеко, стадион, препятствие, теннисный, мяч, метать, метание, бок, эстафета.

Фразы: Спортивный зал. Идти (бежать) медленно (быстро). Подлезать под веревочку. Прыгать на двух ногах (одной ногой). Метание в цель. Метание по мячу. Мяч попал (не попал) в цель. Бросить мяч. Это скакалка (показать). Все прыгают через скакалку. Эстафетная палочка. Мы бегаем в эстафете. Мы будем играть в игры. Подвижные игры. Я знаю эту игру.

(Наиболее сложные для усвоения слова и фразы выделены подчеркиванием, они обязательны только для понимания).

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

Игры с передачами мяча

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

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

3. «Обстрел чужого поля». На боковых линиях волейбольной площадки обозначают два круга диаметром 2 м один напротив другого. По очереди игроки заходят в круг и выполняют передачу мяча сверху двумя руками, стараясь попасть в противоположный 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 и — 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.

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

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

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

Лист коррекции программы

№ п/п	Тема, дата пропущенных уроков	Кол-во часов по теме		Причина пропуска	Изменения в КТП, форма коррекции, даты
		план	факт		