



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа №11»

Рассмотрено
на заседании МО
Протокол №1
от 27.08.2021
Руководитель МО  /В.М.Савкина/

Утверждаю.
Директор МБОУ «СШ №11»
 К.А.Дистанова
«31» августа 2021
приказ №326 от 31.08.2021



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**по физической культуре
(спортивные игры)**

для 4г класса

учителя Абаевой Татьяны Казбековны
(Ф.И.О. учителя, составителя рабочей программы)

2021 - 2022 учебный год

Оглавление

Планируемые результаты реализации программы.....	3
Содержание учебного предмета.....	5
Тематическое планирование предмета физическая культура с учетом программы воспитания, 4 класс	7

Рабочая программа к предмету Физическая культура для 4г класса составлена:

- 1) с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (Приказ МО РФ № 373 от 06.10.2009),
- 2) с Примерной основной образовательной программой начального общего образования» (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 08.04.2015 N 1/15) (ред. от 28.10.2015);
- 3) с Приказом Министерства Просвещения РФ от 20.05.2020 г. №254 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность» (с изменениями);
- 4) авторской программы В. И. Лях. «Физическая культура 1 - 4 классы» М.: Просвещение, 2015 г.,
- 5) Образовательной программы НОО МБОУ «СШ №11» на 2021-2022 учебный год.

Цель программы – формирование разносторонне и гармонически физически развитой личности, способной совершенствовать свойственные каждому человеку физические способности в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств, а также активно использовать средства физической культуры в организации здорового образа жизни и укреплении собственного здоровья.

1. Планируемые результаты реализации программы

Личностными результатами освоения, учащимися содержания курса являются:

- Приобретение школьниками знаний о правилах ведения здорового образа жизни, об основных нормах гигиены, о технике безопасности при занятии спортом, о принятых в обществе нормах отношения к природе.
- Развитие ценностных отношений школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к природе, к физкультуре и спорту.
- Приобретение школьниками опыта актуализации спортивно-оздоровительной деятельности в социальном пространстве, опыта самообслуживания.
- 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.

В воспитании обучающихся младшего школьного возраста (уровень начального общего образования) таким целевым приоритетом является создание благоприятных условий для усвоения школьниками социально значимых знаний – знаний основных норм и традиций того общества, в котором они живут.

Выделение данного приоритета связано с особенностями обучающихся младшего школьного возраста: с их потребностью самоутвердиться в своем новом социальном статусе - статусе школьника, то есть научиться соответствовать предъявляемым к носителям данного статуса нормам и принятым традициям поведения. Такого рода нормы и традиции задаются в школе педагогами и воспринимаются детьми именно как нормы и традиции поведения школьника.

Знание их станет базой для развития социально значимых отношений обучающихся и накопления ими опыта осуществления социально значимых дел и в дальнейшем, в подростковом и юношеском возрасте. К наиболее важным из них относятся следующие:

- быть любящим, послушным и отзывчивым сыном (дочерью), братом (сестрой), внуком (внучкой); уважать старших и заботиться о младших членах семьи; выполнять посильную для ребёнка домашнюю работу, помогая старшим;

- быть трудолюбивым, следуя принципу «делу — время, потехе — час» как в учебных занятиях, так и в домашних делах, доводить начатое дело до конца;
- знать и любить свою Родину – свой родной дом, двор, улицу, город, село, свою страну;
- беречь и охранять природу (ухаживать за комнатными растениями в классе или дома, заботиться о своих домашних питомцах и, по возможности, о бездомных животных в своем дворе; подкармливать птиц в морозные зимы; не засорять бытовым мусором улицы, леса, водоёмы);
- проявлять миролюбие — не затевать конфликтов и стремиться решать спорные вопросы, не прибегая к силе;
- стремиться узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить знания;
- быть вежливым и опрятным, скромным и приветливым;
- соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни;
- уметь соперничать, проявлять сострадание к попавшим в беду;
- стремиться устанавливать хорошие отношения с другими людьми; уметь прощать обиды, защищать слабых, по мере возможности помогать нуждающимся в этом людям; уважительно относиться к людям иной национальной или религиозной принадлежности, иного имущественного положения, людям с ограниченными возможностями здоровья;
- быть уверенным в себе, открытым и общительным, не стесняться быть в чём-то непохожим на других ребят; уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу, отстаивать своё мнение и действовать самостоятельно, без помощи старших.

Знание обучающимися младших классов данных социальных норм и традиций, понимание важности следования им имеет особое значение для ребенка этого возраста, поскольку облегчает его вхождение в широкий социальный мир, в открывающуюся ему систему общественных отношений.

Метапредметными результатами освоения, учащимися содержания программы по курсу «Спортивные игры»

- 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;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения, учащимися содержания программы по курсу «Спортивные игры» являются следующие умения:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- С помощью 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;

- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

2. Содержание учебного предмета

4 класс

Баскетбол – 12 ч.

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

2. *Специальная подготовка.* Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Повороты на месте. Остановка прыжком и в два шага в различных упражнениях и подвижных играх. Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока. Челночное ведение. Передача одной рукой от плеча после ведения при встречном движении. Броски в движении после двух шагов. *Самостоятельные* упражнения в бросках, ловле и передачах. Ведение мяча на месте, в ходьбе и беге.

Технико-тактические взаимодействия. Учебная игра «Борьба за мяч», «Перестрелка», Учебная игра по упрощённым правилам «Мини-баскетбол»,

Волейбол – 11 ч.

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

2. *Специальная подготовка.* Приём мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений. Нижняя прямая подача. Подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Пионербол», «Снайперы», Комплексы на развитие координационных и кондиционных способностей. Технико-тактические взаимодействия. Учебная игра по упрощённым правилам «мини-волейбол».

Футбол – 11 ч.

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

2. *Специальная подготовка.* Удары по воротам в футболе. Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 метра, длиной до 7-8 метров) и вертикальную (полоса шириной 2 метра, длиной 5-6 метров) мишень. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. *Самостоятельные* упражнения в ударах и остановках мяча ногами, ведение мяча на месте, в ходьбе и беге. Эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнёру. Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол).

Общая физическая подготовка (во время уроков)

- Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Бег с ускорением на 30, 40, 50 метров. Бег с высокого старта на 60 - 100 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10 метров, 6x10 метров,

длительный бег 10-12 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, в длину с места и с разбега, в высоту с разбега, напрыгивание и прыжки в глубину. Метание малого мяча на дальность и в цель. Метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг. Силовые упражнения: лазание, подтягивание сериями, переворот в упор. Акробатическая комбинация. Упражнения с гантелями. Длинные кувырки через препятствия высотой 60 см.

Деятельность педагога с учетом рабочей программы воспитания

- Регулирование поведения обучающихся для обеспечения безопасной образовательной среды
- Реализация современных, в том числе интерактивных, форм и методов воспитательной работы
 - Постановка воспитательных целей, способствующих развитию обучающихся, независимо от их способностей и характера
 - Определение и принятие четких правил поведения обучающимися в соответствии с уставом образовательной организации и правилами внутреннего распорядка образовательной организации
 - Проектирование ситуаций и событий, развивающих эмоционально-ценностную сферу ребенка (культуру переживаний и ценностные ориентации ребенка)
 - Создание, поддержание уклада, атмосферы и традиций жизни образовательной организации
 - Развитие у обучающихся познавательной активности, самостоятельности, инициативы, творческих способностей, формирование гражданской позиции, способности к труду и жизни в условиях современного мира, формирование у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни
 - Формирование толерантности и навыков поведения в изменяющейся поликультурной среде
 - Основы законодательства о правах ребенка, законы в сфере образования и федеральные государственные образовательные стандарты общего образования
 - Основы психодидактики, поликультурного образования, закономерностей поведения в социальных сетях
 - Основные закономерности возрастного развития, стадии и кризисы развития и социализации личности, индикаторы и индивидуальные особенности траекторий жизни, и их возможные девиации, приемы их диагностики
 - Научное представление о результатах образования, путях их достижения и способах оценки
 - Строить воспитательную деятельность с учетом культурных различий детей, половозрастных и индивидуальных особенностей
 - Общаться с детьми, признавать их достоинство, понимая и принимая их
 - Управлять учебными группами с целью вовлечения обучающихся в процесс обучения и воспитания, мотивируя их учебно-познавательную деятельность
 - Анализировать реальное состояние дел в учебной группе, поддерживать в детском коллективе деловую, дружелюбную атмосферу
 - Защищать достоинство и интересы обучающихся, помогать детям, оказавшимся в конфликтной ситуации и/или неблагоприятных условиях
 - Находить ценностный аспект учебного знания и информации обеспечивать его понимание и переживание обучающимися
 - Соблюдение правовых, нравственных и этических норм, требований профессиональной этики

3. Тематическое планирование предмета физическая культура с учетом программы воспитания, 4 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Календарь образовательных событий	Дата по плану	Дата по факту	Примечание
	Спортивные игры с элементами баскетбола 12 часов					
1	<i>Инструктаж ТБ.</i> Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. «Борьба за мяч»	1	День знаний	01.09.2021	01.09.2021	
2	Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. «Борьба за мяч»	1		08.09.2021	08.09.2021	
3	Повороты на месте. Остановка прыжком и в два шага в различных упражнениях и подвижных играх «Перестрелка»	1		15.09.2021	15.09.2021	
4	Повороты на месте. Остановка прыжком и в два шага в различных упражнениях и подвижных играх «Перестрелка»	1		22.09.2021	22.09.2021	
5	Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока. «Снайперы»	1	Неделя безопасности дорожного движения	29.09.2021	29.09.2021	
6	Челночное ведение. «Снайперы»	1		06.10.2021	06.10.2021	
7	Передача одной рукой от плеча после ведения при встречном движении. «Перестрелка».	1		13.10.2021	13.10.2021	
8	Передача одной рукой от плеча после ведения при встречном движении. «Снайперы»	1		20.10.2021		
9	Броски в движении после двух шагов. «Перестрелка».	1		27.10.2021		
10	<i>Самостоятельные</i> упражнения в ведении, бросках, 8передачах мяча. Учебная игра «Снайперы»,	1		10.11.2021		
11	Учебная игра по упрощённым правилам «Мини- баскетбол	1	Всероссийский урок «История самбо»	17.11.2021		
12	Учебная игра по упрощённым правилам «Мини- баскетбол	1		24.11.2021		
	Спортивные игры с элементами волейбола 11 часов					
13	<i>Инструктаж ТБ.</i> Приёмы силовой подготовки. «Не давай мяча водящему»	1		01.12.2021		
14	Приём мяча снизу двумя руками. «Не давай мяча водящему»	1	День Героев Отечества	08.12.2021		
15	Передача мяча сверху двумя руками через сетку. «Не давай мяча водящему»	1		15.12.2021		
16	Передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений. «Пионербол»	1		22.12.2021		

17	Передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений. «Снайперы»	1		12.01.2022		
18	Передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений. «Пионербол»,	1		19.01.2022		
19	Нижняя прямая подача. «Пионербол»	1		26.01.2022		
20	Самостоятельные упражнения передачах приёме мяча. «Снайперы»,	1		02.02.2022		
21	Самостоятельные упражнения передачах приёме мяча. «Пионербол»,	1		09.02.2022		
22	Учебная игра по упрощённым правилам «мини-волейбол».	1		16.02.2022		
23	Учебная игра по упрощённым правилам «мини-волейбол».	1	День защитника Отечества	23.02.2022		
Спортивные игры с элементами футбола 11 часов						
24	Инструктаж ТБ Удары по воротам в футболе.	1		02.03.2022		
25	Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную мишень	1		09.03.2022		
26	Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную мишень.	1		16.03.2022		
27	Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в вертикальную мишень.	1		30.03.2022		
28	Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в вертикальную мишень.	1		06.04.2022		
29	Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов.	1		13.04.2022		
30	Эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнёру	1		20.04.2022		
31	Учебная в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол).	1		27.04.2022		
32	Учебная в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол).	1		04.05.2022		
33	Самостоятельные упражнения в ударах и остановках мяча ногами, ведение мяча на месте, в ходьбе и беге Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол).	1		11.05.2022		
34	Учебная игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол).	1		18.05.2022		

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ БАСКЕТБОЛА

Эстафета. Играют две – три команды, которые выстраиваются в колонны по одному у лицевой линии. Перед каждой колонной расставляются 4 – 5 стоек на расстоянии 1,5 – 2 м. По сигналу учителя ученики, стоящие первыми начинают бег с ведением мяча, обегая стойки змейкой. Обегают последнюю стойку, возвращаются назад, передают мяч, а сами встают в конец колонны. Команда, игроки которой первыми выполнили упражнение, выигрывает.

Передал – садись! Играющих выстраивают в две – три колонны. Перед ними на расстоянии 2 – 4 м встают капитаны с мячами в руках. По сигналу капитаны передают мяч двумя руками от груди (или одной рукой от плеча) первым игрокам в колонне, которые ловят его, возвращают тем же способом обратно и принимают положение упора присев. Затем следует передачи вторым игрокам и т.д. Когда последний в колонне передает мяч капитану, тот поднимает его вверх – и вся команда быстро встает. Команда, сделавшая это раньше, побеждает.

Быстрая передача. Играющие в парах. Расстояние между учениками 4 – 5 м. По сигналу они начинают передавать мяч заданным способом. Пара, быстрее всех сделавшая 10 (15,20) передач, выигрывает.

Бросай – беги. Играющие стоят в двух разомкнутых на 3 – 4 шага шеренгах. Одна шеренга рассчитывается на первый-второй, а другая на второй-первый. Первые номера – одна команда, вторые – другая, У края каждой шеренги лежат мячи. По сигналу крайние игроки берут мяч, передают его по диагонали игроку своей команды, стоящему напротив, и сами бегут вслед за мячом. Игрок, получивший, передает его по диагонали игроку, стоящему напротив, и сам бежит на его место и т.д. Когда мяч достигнет крайних игроков, они ведут мяч, обегая противоположную колонну, на место игрока, начавшего передачу первым, и передают мяч по диагонали напротив, т.е. игра начинается сначала. Игра заканчивается, когда игроки, начавшие передачу первыми вернуться на свои места. Команда, сделавшая это первой, выигрывает.

Мяч среднему. Играющих делят на две команды, которые образуют два круга. В центре каждого круга становится игрок с баскетбольным мячом. По сигналу игроки в центре поочередно бросают мяч своим игрокам и получают его обратно. Получив мяч от последнего, игрок в центре поднимает его вверх. Можно ввести дополнительное упражнение: игрок, получивший мяч от центрального, сначала должен ударить мячом о пол и только после этого передать мяч обратно.

Эстафета с ведением мяча. Играющие в двух – трех колоннах выстраиваются параллельно друг другу у лицевой линии. По сигналу первые ведут мяч до отмеченного места, останавливаются, бросают мяч в стену и ловят (вращают его вокруг себя; переводят с ведением мяч под ногой; и т.д.) С ведением возвращаются в конец колонны и прокатывают мяч первому под ногами всех участников. Следующие все повторяют. Команда, закончившая первой, побеждает.

Борьба за мяч. Играют две команды на баскетбольной площадке. Учитель в центре подбрасывает мяч между капитанами, которые стараются отбить его одному из своих игроков. Овладев мячом, игроки передают мяч друг другу (можно с ведением), а игроки противоположной команды пытаются овладеть мячом. Команда, сделавшая 10 передач подряд, получает очко. После этого игру начинают с центра. Команда, набравшая большее количество очков, побеждает.

Колесо. Играющие стоят в колоннах по три, расставленных лучами по окружности лицом от центра. У первых игроков по мячу. По свистку первые игроки бегут с ведением мяча по кругу, обегая колонны (в одном заданном направлении). Добегая до своей колонны, передают мяч из рук в руки первому, а сами встают в конец колонны. И так до тех пор, пока первый вновь не становится в начале. Выигрывает команда, выполнившая задание первой.

Гонка мячей по шеренгам. Две команды выстраиваются шеренгами. У первых игроков по мячу. По сигналу мяч передается стоящему рядом, тот следующему и так до последнего, который в том же порядке передает его назад. Передачи следуют обусловленным способом. Количество игроков в шеренгах одинаково. Выигрывает команда, закончившая передачи первой.

Вызов номеров. Две равные команды встают за лицевой линией с обеих сторон щита. Рассчитываются по порядку номеров, которые сохраняются за игроками на все время игры. Перед каждой командой ставится мяч. Тренер называет номер игрока, например, три. Оба третьих номера выбегают вперед, берут мяч и ведут его до стоек, обводя их, и возвращаются назад, поставив мяч на прежнее место. Затем вызываются другие номера. За каждого игрока, пришедшего первым, команда получает очко. За пять минут нужно набрать большее количество очков.

Эстафета с ведением мяча и броском в корзину. Две команды за чертой в колоннах. Сигнал – первые игроки ведут мяч до щита, бросают в корзину, в случае промаха подбирают мяч и бросают снова до попадания, затем с ведением возвращаются в колонну назад. Передавая мяч следующему, стоят в конце колонны. При проведении эстафеты второй раз команды меняются местами.

Мяч своему. Две команды по 6-7 игроков. Один из игроков становится в круг (диаметр 2 м) – ловящий. Другой игрок (защитник) становится около круга соперников. Остальные располагаются произвольно. После розыгрыша в центре завладевшие мячом, передавая мяч друг другу, стараются подвести его к кругу и передать своему ловящему. Выигрывает команда, ловящий которой поймал мяч большее число раз за определенное время (5 - 10 минут). Игра по баскетбольным правилам.

Баскетбольные салочки. Одна команда, владея мячом, водит его и передавая друг другу, старается осалить мячом игроков другой команды. Салить можно, только не выпуская мяч из рук. Пробежки и осаливание броском мяча не допускаются. Осаленные садятся на скамейку. Затем команды меняются ролями. Играют оговоренное время, выигрывает команда, осалившая большее число соперников; если играют до осаливания всех игроков убегающей команды, то выигрывает команда, справившаяся с задачей быстрее.

Салки с передачей мяча водящему. У всех играющих по баскетбольному мячу. Они перемещаются по площадке, убегая от водящих, и выполняют ведение мяча. Водящих в начале игры двое, у них один баскетбольный мяч. По сигналу учителя водящие, передавая мяч друг другу, перемещаются по площадке и стараются осалить играющих. Салить можно только касанием мяча, который держит в руках любой из водящих. Осаленный игрок кладет свой мяч на площадку и присоединяется к водящим, таким образом, в ходе игры число водящих все время увеличивается, а число убегающих уменьшается.

Спортивные игры по упрощённым правилам:

Волейбол. Исходя из подготовленности конкретного класса, вводятся правила, облегчающие технику владения мячом: облегчённый мяч; подача мяча с более близкого расстояния; разрешается одна ловля мяча внутри площадки; по мере успешного освоения обучающимися игры, постепенно вводятся основные правила.

Баскетбол. Обучающиеся овладевают приемами ловли ведения и передачи мяча.

Ведение мяча: на месте, в шаге, бегом, в полу приседе, в полном приседе.

Передачи мяча с места: двумя руками от груди, правой и левой руками с боку, снизу.

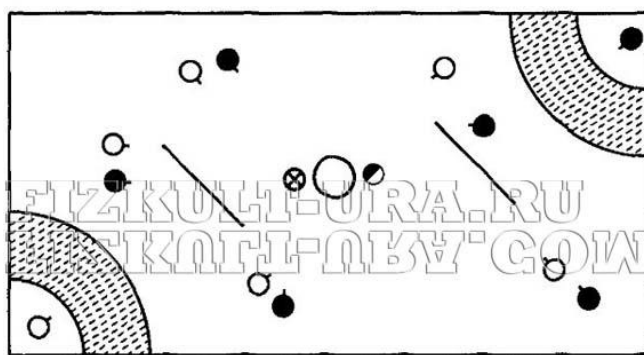
Передачи мяча в движении: после двух шагов, в прыжке.

Подводящие игры к игре в баскетбол.

Мяч ловцу. Игра напоминает баскетбол. Участники также распределяются по двум командам, стараются, овладев мячом, бросить его по цели. Однако этой целью является не корзина, а свой же игрок (ловец), стоящий в круге (или треугольнике) на противоположной стороне (в углу) площадки. Ловец может подпрыгивать, но не имеет права заступать в нейтральную зону, которая опоясывает его круг (ширина 70—100 см). В эту зону не разрешается заходить и полевым игрокам обеих команд. За это и другие технические нарушения мяч передается противоположной команде. За грубую игру назначается штрафной бросок с расстояния шести шагов от стоящего ловца. Бросающему может мешать только один перехватчик, располагающийся возле нейтральной зоны перед ловцом.

Можно условиться, что игрок может бросать **мяч ловцу**, только перейдя среднюю линию площадки. Каждый меткий бросок приносит команде одно очко. После этого мяч вводится в игру проигравшей командой броском из-за лицевой линии. После освоения этой игры можно усложнять её.

Мяч капитану. Подготовка. Игра проводится на площадке или в зале размером не менее 6х12 м (лучше в баскетбольном зале или на площадке). Игрокам выдаются баскетбольный мяч и повязки или жилеты - из расчёта половины играющих. В зале (на площадке) очерчиваются для противоположных угла и проводится линия, образующая коридор - нейтральную зону. Посередине площадки чертится круг для начала игры. Играющие делятся на две равные команды; в каждой выбирают капитана и ловца. Одна команда отличается от другой повязками. Ловцы команд становятся в углах зала. Игроки размещаются по площадке парами (из разных команд). У центрального круга становятся капитаны.



● ○ Игроки противоположных команд
⊗ ● Капитаны

Содержание игры. Руководитель, выйдя на середину площадки, бросает мяч вверх между капитанами. Каждый из них старается отбить мяч своим игроком. Завладев мячом, игроки каждой команды стремятся путём передач подвести мяч как можно ближе к своему ловцу и бросить ему мяч так, чтобы он поймал его на лету. Противники стараются перехватить мяч и, в свою очередь, подвести его и бросить своему ловцу. Играющие мешают ловцу поймать мяч. При этом в нейтральную зону не имеют права заходить ни играющие, ни ловец. Игроки каждой команды примерно поровну распределяются на защитников и нападающих. Те и другие могут передвигаться по всему полю. Когда ловец одной из команд поймает мяч на лету, игра начинается снова с центра площадки, а за ловлю мяча ловцом команда получает очко. Игра

продолжается установленное время (10-15 мин), после чего команды меняются сторонами площадки и играют вторую половину игры. Выигрывает команда, получившая больше очков.

Правила игры: 1. Бегать с мячом не разрешается. Игрок может сделать не более 2 шагов, а на 3-м передать мяч. В противном случае противники выбрасывают мяч сбоку, напротив места, где допущена ошибка. 2. Мяч считается пойманным, если ловец поймал его с воздуха или после отскока от противника. 3. Мяч, отскочивший от земли или стены, ловцу не засчитывается. 4. Мяч, вылетевший за границу площадки, вбрасывает игрок-противник с того места, где мяч пролетел границу. 5. Если игрок-защитник зайдёт в нейтральную зону, мяч вбрасывается противником сбоку. 6. Если ловец при попытке завладеть мячом выскочит в нейтральную зону, ловля не засчитывается. 7. После того как ловец поймает мяч, игру начинают с середины или противник вбрасывает мяч с лицевой стороны около угла площадки (по договорённости). 8. Нельзя толкать друг друга и вырывать мяч. За нарушение этого правила даётся штрафной бросок: пострадавший игрок становится в 5-6 м от своего ловца и бросает ему мяч, который может отбивать только один из защитников команды противника. Все остальные находятся за штрафной линией. Штрафная линия чертится в 5-6 м от нейтральной зоны. 9. Если два игрока одновременно схватят мяч, даётся спорный бросок.

Упрощенные правила игры в мини- баскетбол.

В баскетбол играют 2 команды по 5 человек. Суть игры заключается в том, что игроки каждой команды, передавая мяч друг другу, стремятся пройти к щиту противника и забросить мяч в корзину; одновременно они стараются помешать сделать это своим соперникам. В баскетбол играют на площадке размером 26 x 14 м; минимальный размер площадки, который допускается упрощенными правилами, - 12 x 6 м.

На середине лицевых линий устанавливаются стойки, к которым крепятся щиты. Столбы стоек должны отстоять от лицевых линий поля не менее чем на 40 см. Щиты изготавливаются из дерева или любого прозрачного материала толщиной 3 см и площадью 180x120 см. Корзина состоит из металлического кольца и прикрепленной к нему веревочной сетки, внутренний диаметр кольца-45 см. Корзина укрепляется на высоте 3 м 05 см от поверхности площадки.

Мяч для игры в баскетбол состоит из резиновой камеры и кожаной, резиновой или синтетической крышки. Окружность мяча - 75-78 см, вес - 600-650 г. Для игры в мини-баскетбол применяется мяч окружностью 60-73 см, весом 450-500 г. Если не имеется специальных мячей для мини-баскетбола, то можно пользоваться футбольными мячами, мячами для водного поло и т. п.

В соревнованиях по мини-баскетболу могут принимать участие школьники от 7 до 12 лет. Время игры для детей 7-8 лет - 2x6 мин, 9-10 лет - 2x8 мин, 11-12 лет - 2x12 мин. Секундомер, отсчитывающий время игры, останавливается при штрафных бросках, минутных перерывах, при спорных бросках, во время замен. Перерыв между таймами - не менее 10 мин. Продолжительность игры для команд подростковой группы - 24 мин с перерывом 10 мин после первых 12 мин игры; для команд младшей юношеской группы - 30 мин с перерывом 10 мин после первых 15 мин игры; для команд старшей юношеской группы - 40 мин с перерывом 10 мин после первых 20 мин игры. После 10-минутного перерыва команды меняются сторонами площадки. Если в основное время победитель не выявлен, дается дополнительное время (только для старшей группы) - 5 мин. Таких пятиминуток может быть столько, сколько будет необходимо для выявления победителя. В течение всей игры разрешается производить неограниченное количество замен игроков. Замена производится в тот момент, когда секундомер, отсчитывающий время игры, остановлен. Для замены дается 20 с. Для замены игрока, совершившего 5 персональных или технических ошибок, или покинувшего поле из-за

травмы, или удаленного за грубое нарушение правил, дается 1 мин. Каждая команда в течение тайма имеет право использовать 2 односторонних перерыва и 1 в каждой добавочной пятиминутке. Игра начинается с момента прикосновения игрока одной из команд к мячу после подбрасывания его старшим судьей в центре поля. Игра заканчивается по истечении положенного времени; при этом исключается время, затраченное на выполнение штрафных, спорных бросков и др. Спорный мяч назначается, когда мяч задержан одновременно игроками обеих команд; вышел за пределы площадки от одновременного прикосновения к нему игроков разных команд, при назначении обоюдных персональных ошибок; при разногласии судей и др. Спорный мяч разыгрывается по правилам начального броска. Игра может быть остановлена по следующим причинам: недисциплинированность игроков, порча мяча или неисправность щита, корзин, поверхности площадки, травма игрока, спорные и штрафные броски и т. п. Мяч считается вышедшим из игры: если он коснется линий, ограничивающих поле, или предметов за ним; если игрок с мячом коснется этих линий и выйдет за них; если совершена персональная или техническая ошибка во время игры. В этих случаях мяч вбрасывается игроком противоположной команды из-за боковых линий. Разрешается ведение мяча ударом одной рукой или попеременно обеими руками, можно стоять на месте, ударяя мячом о поверхность площадки, катить мяч толчками по площадке. Игрок с мячом в руках может делать неограниченное число поворотов, не сдвигая с места опорной ноги. С мячом в руках разрешается делать не более 2 шагов. Если игрок получил мяч, стоя на месте, то ему разрешается сделать только один шаг. Прыжок игрока с мячом с последующим приземлением с ним запрещается. При нарушении этих правил мяч передается игрокам противоположной команды для вбрасывания из-за боковой линии. Штрафной бросок за персональную ошибку назначается тогда, когда игрок задерживает, толкает, ударяет противника при попытке бросить мяч в корзину в последние 5 мин игры или в добавочное время. В других случаях персональная ошибка засчитывается, но штрафной не назначается, мяч вводится из-за боковой линии. Штрафной бросок за техническую ошибку назначается, когда игроки выражают несогласие с судьей, допускают неспортивные поступки, умышленно затягивают игру, препятствуют вбрасыванию мяча в игру. При совершении играющими технической ошибки назначается 2 штрафных броска; когда ошибку допускают сопровождающие, назначается 1 штрафной.

Овладев мячом, команда обязана в течение 30 с сделать бросок мяча в корзину. За нарушение этого правила мяч передается противоположной команде для вбрасывания. Игроку противоположной команды не разрешается находиться выше в зоне области штрафного броска. При нарушении этого правила мяч передается противоположной команде для вбрасывания из-за боковой линии. При попадании мяча в корзину с игры команде засчитывается 2 очка, при попадании со штрафного броска - 1 очко. На вбрасывание дается 5 с, для выполнения штрафного броска - 10 с. В игре побеждает та команда, которая набирает наибольшее количество очков.

МИНИ ВОЛЕЙБОЛ

Мини-волейбол, или, волейбол в упрощенном виде, создан для младших детей и подростков. Суть игры, так же как и в «большом» волейболе, заключается в том, что каждая команда должна попасть мячом на противоположную площадку и не допустить, чтобы мяч упал на свое поле. Начинается игра с подачи игрока одной из команд. Соперники принимают и разыгрывают мяч, посылая его через сетку. И так до тех пор, пока игроки одной команды не совершат ошибку.

МИНИ- ВОЛЕЙБОЛ ПРАВИЛА ИГРЫ

В игре участвуют две команды по 6 игроков. Вместе с запасными в команде должно быть не более 12 человек. В каждой партии команда имеет право заменить основного игрока запасным и вернуть его снова в игру. Количество замен не ограничено, однако запрещается одних игроков держать только на задней или только на передней линии. Покидать площадку и входить в игру можно только с разрешения судьи. Все запасные игроки должны участвовать в игре. Игрок, удаленный судьей, не может вернуться в игру.

В каждой партии команда имеет право на два перерыва по 30 сек. Замены и перерывы даются по требованию тренера или капитана команды во время остановки игры.

На каждую игру назначаются судья и судья-секретарь. Судья следит за соблюдением правил игры и дает сигнал при нарушении правил, показывает, какая команда должна подавать мяч. Секретарь ведет счет очков, следит за очередностью подачи, фиксирует время игры и замены игроков, перерывы. Располагается секретарь против судейской вышки.

Игру может обслуживать и один судья. В этом случае он сам ведет счет очкам, фиксирует время и замены. К судейству желательно привлекать старших школьников.

В момент подачи игроки располагаются в том же порядке, как и при игре в большой волейбол. Выиграв право на подачу, они передвигаются на одно место по часовой стрелке. Такой же переход команда совершает после того, как один игрок сделал три подачи подряд.

Игра состоит из трех партий по 15 очков. При счете 14:14 игра продолжается до тех пор, пока разница не достигнет 2 очков.

Перед началом игры судьи проводят жеребьевку, Команда, вытянувшая жребий, выбирает право на подачу или

сторону площадки. После окончания первой партии дается перерыв 5 мин. команды меняются сторонами, и подавать начинает другая команда.

Команда набирает очки только в том случае, если она владеет подачей, а соперники совершают ошибку.

.Ошибка во время игры приводит к проигрышу 1 очка.

Подающий игрок становится за площадкой на месте подачи, подбрасывает мяч и ударом одной руки

переправляет его на сторону команды соперников. Подача считается правильной, если мяч пролетит над сеткой,

не касаясь ее. До удара по мячу нельзя переступать лицевую линию. Команда производит подачу до тех пор, пока ее игроки не совершат ошибку. После этого подача переходит к другой команде. Один игрок может выполнить не более трех подач подряд. После этого команда совершает переход, и подает уже другой игрок

.Детям 7—8 лет, еще не овладевшим навыками подачи, разрешается подавать с расстояния 3 м.

МИНИ ВОЛЕЙБОЛ ОШИБКИ ПРИ ИГРЕ

Мяч отбивается рукой любым способом. Прикосновение мяча к телу выше пояса приравнивается к удару.

Каждая команда может произвести 3 удара подряд, не давая мячу упасть и направляя его через сетку. Один игрок не имеет права делать 2 удара подряд (кроме блокирования).

Касание мяча одновременно двумя игроками считается за 2 удара. После этого они не имеют права производить третий удар. Касание мяча несколькими игроками при блокировании считается как 1 удар. После этого блокировавшие имеют право на второе касание мяча. Во время игры прикосновение к сетке считается ошибкой. Разрешается переносить руки за сетку и

касаться мяча только при блокировании, когда соперники выполняют нападающий удар. Во всех остальных случаях касание мяча на стороне другой команды считается ошибкой.

Нельзя переступать среднюю линию, можно лишь наступать на нее. Игроку задней линии запрещается у сетки выполнять нападающие удары и блокировать. Мяч, перелетевший за лицевую или боковую линию, считается вышедшим из игры, если он коснется земли или какого-нибудь предмета. При этом проигрывает команда, от которой ушел мяч.

Принимающая команда проигрывает 1 очко, а подающая теряет подачи в следующих случаях:

- 1) мяч коснулся площадки;
- 2) команда ударила по мячу более трех раз;
- 3) игрок прикоснулся к мячу два раза подряд (исключается блокирование);
- 4) мяч был брошен, а не отбит;
- 5) игрок прикоснулся к сетке;
- 6) игрок коснулся мяча на стороне команды соперника;
- 7) мяч попал в игрока ниже пояса;
- 8) игрок задней линии, будучи у сетки, отбил мяч, находящийся выше верхнего края сетки, на сторону соперника;
- 9) подача произведена не с места подачи, не в очередь или в момент подачи игрок наступил на линию или переступил ее;
- 10) игрок при нападающем ударе или блокировании воспользовался помощью других игроков.

Если два игрока разных команд совершают ошибку одновременно (одновременно коснулись сетки и т. д.), то ошибка не засчитывается и мяч переигрывается, т. е. подает тот же игрок, который подавал до этого.

МИНИ -ВОЛЕЙБОЛ НА УРОКАХ ФИЗКУЛЬТУРЫ

Чтобы игра проходила интересно, надо обучить детей основным приемам волейбола: верхней передаче мяча двумя руками, приему подачи снизу двумя руками и нижней прямой подаче. Для этого надо применять упражнения для развития групп мышц, участвующих в выполнении этих приемов. Очень полезны упражнения на быстроту перемещения и быстроту ответных действий.