

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа № 81 имени Героя Советского Союза Жалнина В. Н.» городского округа Самара

Программа рассмотрена и принята
на педагогическом совете
Протокол № 8 от 28.08.2022 г.

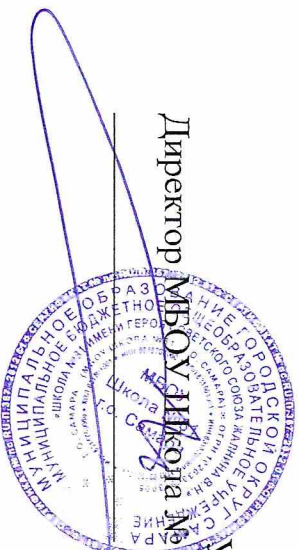
ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ ЗДОРОВЫЙ ДУХ»
уровень освоения программы базовый
возрастная категория обучающихся 5 класс

Ф.И.О. Должность
разработчика программы:
Белова Е.А., заместитель
директора по УВР

г. Самара, 2022 г.

Директор МБОУ Школа № 81 г.о. Самара
О.В. Чуракова

УТВЕРЖДАЮ



Содержание**стр.**

1. Пояснительная записка	3
2. Результаты освоения курса внеурочной деятельности	4
3. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности	6
4. Тематическое планирование	10
5. Приложение	12

1) Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Мир спортивных игр» разработана в соответствии с требованиями ФГОС ООО и концепцией физического воспитания. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Программа курса рассчитана на учащихся 11-15 лет. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие во внутришкольных соревнованиях.

Актуальность программы заключается в том, что занятия по ней позволяют обучающимся детям восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приемами игры во внеурочное время. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большое количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приемов, что позволит обучающимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе, футболе, баскетболе и лапте. Программа внеурочной деятельности «Спортивные игры» предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту. Материал программы предполагает изучение основ четырех спортивных игр: баскетбола, волейбола, футбола, лёгкая атлетика, дартс и даётся в трёх разделах: основы знаний, общая физическая подготовка и специальная техническая подготовка. Материал по общей физической подготовке является единым для всех спортивных игр и входит в каждое занятие курса. Программа разработана на основе требований к результатам освоения образовательной программы. Курс призван оказывать содействие гармоничному физическому развитию каждого ребёнка, всесторонней физической подготовке и укреплению здоровья; ориентирован на привитие потребности к систематическим занятиям физкультуры и спорта. Учебное время по видам подготовки распределено таким образом, чтобы текущие темы совпадали с годовым планированием уроков физкультуры, что дополнительно стимулирует учащихся к занятиям и повышению уровня подготовки по тому или иному виду спорта. Цель: совершенствование всех функций организма, укрепление нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата; повышение сопротивляемости организма человека неблагоприятным влияниям внешней среды.

Программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Спортивные игры» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Цель программы внеурочной деятельности «Мир 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.

Цель конкретизирована следующими **задачами**:

- 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 внеурочной деятельности «В здоровом теле здоровый дух» 5 класс предусматривает проведение занятий в форме теоретических и практических часов, в том числе и в форме соревнований из расчёта 34 часа в год (1 час в неделю), теоретический минимум изучается в процессе занятий в необходимом объёме. На проведение соревнований и физкультурных праздников предусмотрено 4 часа, на практические занятия отведён 31 час.

2). Результаты освоения курса внеурочной деятельности

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «В здоровом теле здоровый дух» обучающиеся **смогут получить знания**:

- значение спортивных игр в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми;
- названия разучиваемых технических приёмов игр и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по спортивным играм;
- жесты судьи спортивных игр;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр;

могут научиться:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спортивными играми;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях спортивными играми;
- играть в спортивные игры с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты судьи спортивных игр;
- проводить судейство спортивных игр.

Воспитательные результаты внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности школьников.

Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимание социальной реальности и повседневной жизни): приобретение школьником

знаний о правилах ведения здорового образа жизни, об основных нормах гигиены тела и психогигиены, о технике безопасности на занятиях и правилах бесконфликтного поведения; о принятых в обществе нормах отношения к природе, окружающим людям; об ответственности за поступки, слова и мысли, за свое физическое и душевное здоровье; о неразрывной связи внутреннего мира человека и его внешнего окружения.

Результаты второго уровня (формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом): развитие ценностного отношения школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре, к природе: животным, растениям, деревьям, воде и т.д.

Результат третьего уровня (приобретение школьником опыта самостоятельного социального действия): приобретение школьником опыта актуализации спортивно-оздоровительной деятельности в социальном пространстве; опыта заботы о младших, опыта самообслуживания, самооздоровления и самосовершенствования, опыта самоорганизации совместной деятельности с другими школьниками; опыта управления другими и принятия на себя ответственности за здоровье и благополучие других.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению является формирование следующих компетенций: Определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

Определять и формулировать цель деятельности на занятиях с помощью учителя.

Проговаривать последовательность действий на занятии.

Учить высказывать своё предположение (версию), учить работать по предложенному учителем плану.

Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.

Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на занятиях.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Уметь организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).

Познавательные УУД:

Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.

Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.

Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

Коммуникативные УУД:

Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).

Слушать и понимать речь других.

Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).

Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.

Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Привлечение родителей (законных представителей) к совместной деятельности

3. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

Подвижные игры в школе являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности школьников, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений.

5 класс – 34 часа

Волейбол - 11 часов

Инструктаж по технике безопасности. Обучение стойкам с перемещением и исходным положениям. Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Разучивание верхней передачи мяча в парах, эстафета с элементами волейбола. Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра в пионербол. Разучивание верхней прямой подачи с середины площадки. Нижняя прямая подача у стены. Нижняя прямая подача в парах. Передача мяча сверху и снизу в сочетании с перемещениями. Групповые упражнения в приеме мяча снизу от нижней подачи. «Пионербол» - учебная игра. Приложение №1.

Баскетбол - 7 часов

Техника безопасности и основы знаний на занятиях по баскетболу. Стойки и перемещения баскетболиста. ОРУ, ведение мяча, порядок ловли и передачи мяча, финты. Передвижение, прыжки, остановки, повороты с мячом, финты, заслоны. ОРУ на месте и в движении, упражнения с мячом по заданию. Повороты с мячом, заслон, техника игры в защите, учебная игра в стритбол. Соревнования по баскетболу. Приложение №1.

Футбол - 11 часов

Техника безопасности во время игры в мини – футбол. Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед. Остановка мяча, ведение мяча, обманные движения. Старты из различных положений. Отбор мяча, вбрасывание мяча из боковой линии, техника игры вратаря. Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Тактика нападения, индивидуальные действия с мячом. Остановка мяча грудью, отбор мяча в подкате. Учебная игра. Отбор мяча, вбрасывание мяча из боковой линии, техника игры вратаря. Соревнование по мини – футболу. Подвижные игры: «Точная передача», «Попади в ворота». Приложение №1.

Лёгкая атлетика - 5 часов

Техника безопасности на занятиях. Разновидности бега, ходьбы. Бег с изменением направления. Бег с ускорением. Прыжок в высоту способом «перешагивания». Многоскоки. ОФП. Соревнования и эстафета с применением прыжков. Праздник «Малые олимпийские игры с мячом». Приложение №1.

В данной программе использованы следующие формы организации и виды деятельности:

Физические упражнения. Групповые и игровые формы работы, фронтальная форма работы. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Игровые формы работы. Самостоятельные занятия. Составление режима дня.

Групповые и индивидуальные формы работы. Выполнение простейших комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Каждое занятие является звеном системы уроков, связанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала конкретной темы.

Формы проведения занятий и виды деятельности	
Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки игрока: техники, тактики или общефизической подготовке.
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 по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.
Контрольные занятия	Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

4) Тематическое планирование

5 класс

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов
1.	Основы техники и тактики в спортивных играх.	8
	Волейбол	3
	Баскетбол	2
	Футбол	2
	Лёгкая атлетика	1
	Дартс	
2.	Методика обучения технике игры.	15

	Волейбол	4
	Баскетбол	4
	Футбол	4
	Лёгкая атлетика	3
	Дартс	
3.	Организация и методика проведения занятий по спортивным играм.	7
	Волейбол	2
	Баскетбол	2
	Футбол	2
	Лёгкая атлетика	1
	Дартс	
4.	Судейство в спортивных играх.	4
	ВСЕГО	34

5). Приложение

Игры на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий

Игры с перемещениями игроков

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

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

3.Эстафета «Челночный бег с переносом кубиков».

Предварительно на обеих половинах волейбольной площадки устанавливают по три кубика (можно кегли) на линиях разметки: два на пересечении линии нападения и боковых линий (по одному с каждой стороны) и один в центре на средней линии. В эстафете принимают участие две команды по шесть человек, которые располагаются на противоположных лицевых линиях. По сигналу первые участники от каждой команды, 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

Игроки занимают по кругу различные исходные положения: стоя спиной к центру круга; сидя на полу и др.

Игроки передвигаются по кругу ходьбой, медленным бегом, прыжками на обеих ногах, в приседе и т. п.

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 игроками — 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. «Лапта 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.

Подачу выполнять только по сигналу. В противном случае она не засчитывается и команда соперников получает очко.

При неудачной подаче противоборствующая команда тоже получает очко.

За каждую принятую подачу с последующей передачей и ловлей мяча команде присуждается очко.

При падении мяча на пол после неудачной попытки его поймать очко команде не засчитывается.

После приёма или падения мяча команда перекатывает под сеткой мяч второй команде.

Игроки подающей команды выполняют по одной подаче строго по очереди.

Игры с атакующим ударом

1. «Бомбардиры». Игроки делятся на две команды. Игроки одной команды поочередно 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 3X3 м, обозначенных цифрами. Команды располагаются в колоннах на боковых линиях зоны 2. Игроки поочередно 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.

«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.

ДАРТС

Общие

правила

Каждый игрок использует для бросков свои собственные дротики, длина, которых не должна превышать 30,5 см (12 дюймов), а вес, которых должен быть не более 50 г.

Каждый дротик состоит из следующих частей:

остро заточенная игла, вставленная тупым концом в тело дротика;

металлическое тело дротика;

стабилизатор полета (может, в свою очередь, состоять из трех отдельных частей: стабилизирующего оперения, защиты оперения и хвостовика).

БДО оставляет за собой право "сеять" игроков в каждом конкретном соревновании, если это считает необходимым.

Все игроки и команды должны соблюдать Правила Игры БДО (British Darts Organization) и, где необходимо, любые дополнительные правила, изложенные в программе или Положении о конкретном соревновании.

Все игроки и команды должны подчиняться требованиям организаторов и официальных лиц БДО, если соревнования проводятся под эгидой БДО.

Все призы, получаемые игроками, должны быть сохранены для возврата БДО, если только они не являются специальными, или должны быть возвращены БДО по специальному требованию.

Любой игрок, нарушивший Правила БДО во время какого-либо соревнования, должен быть дисквалифицирован на это соревнование.

Интерпретация Правил БДО во время какого-либо соревнования принадлежит официально назначенным БДО организаторам этого соревнования, причем их решение является окончательным и обязательным для всех сторон.



Все данные, послужившие основой для подобной интерпретации, должны быть переданы Совету Директоров БДО для рассмотрения и возможного последующего пересмотра Правил БДО.

Любой спорный вопрос, не могущий быть разрешенным посредством применения Правил БДО, должен быть разрешен Советом Директоров БДО, причем его решение является окончательным и обязательным для всех сторон.

Бросок

Игрок должен бросать дротики в мишень из положения "стоя", кроме тех случаев, когда физическая неполноценность или увечье не позволяет игроку выполнить это требование (т.е. применение, например, инвалидного кресла).

Игрок должен выполнять броски дротиками последовательно, строго по одному.

Серия бросков состоит из трех дротиков, если только лег, сет или матч не могут быть закончены меньшим количеством дротиков.

Если игрок дотронется до любого из дротиков, находящегося в мишени, во время исполнения серии бросков, то эта серия считается завершенной.

Любой дротик, отскочивший от мишени или выпавший из нее, не засчитывается и не перебрасывается.

Начало

и

окончание

Во всех соревнованиях каждый лег начинается с прямого старта (без попадания в сектор удвоения, т.е. "дабл") и заканчивается попаданием в "дабл", если иное не установлено Положением о проведении данного соревнования.

Попадание в "Булл-ай" оценивается в 50 очков, и если этого достаточно для завершения лега, сета или матча, то в этом случае "Булл-ай" считается удвоением 25.

В игре используется правило "сгорания" очков. Оно применяется в том случае, если игрок в серии набирает очков больше, чем ему требовалось для окончания. Очки, набранные во время этой серии, не засчитываются, и счет возвращается к тому числу, которое было зафиксировано у этого игрока перед последней серией его соперника.

Команда рефери "Игра окончена!" ("Гейм шот!") только тогда считается действительной, когда объявлена вслед за тем, как игрок вытащил дротики из мишени.

Если команда рефери "Игра окончена!" объявляется недействительной, то игрок получает право продолжить данную серию с целью достижения требуемого результата.

Если в результате ошибки, описанной в п.2.5, игрок извлек дротик (или дротики) из мишени, то рефери в этом случае обязан позаботиться о том, чтобы этот дротик (или дротики) был возвращен в мишень в место, максимально приближенное к тому, где он до этого находился, и затем только игрок может закончить серию.

БДО не признает принципа "равных дротиков" (когда для окончания лега используется прямой набор очков, т.е. без попадания в "дабл"), т.е. игрок, заканчивающий свои броски в соответствии с Правилами БДО, выигрывает тот или иной лег, сет или матч. Единственно возможное отступление от этого правила - когда игрокам дается на броски определенное количество дротиков для выполнения определенного упражнения.

Все дротики, брошенные ошибочно после попадания в необходимый для окончания "дабл", не засчитываются, и тот или иной лег, сет или матч должны считаться закопченными в результате попадания дротика в "дабл".

Ведение

счета

Попадание дротика засчитывается в том случае, если его игла находится в мишени (или касается ее) в площади, ограниченной внешней проволокой кольца "удвоения", и после объявления результата, достигнутого после броска этого дротика, он вытаскивается игроком из мишени.

Счет ведется по цифрам, расположенным за каждым сектором, в который дротик вошел или касается.

Дротики вытаскиваются из мишени бросавшим игроком, но только после того, как счет объявлен рефери и зафиксирован маркером.

Протест по поводу объявленного или записанного счета не рассматривается, если он сделан после того, как дротики были вытащены из доски.

Правильность ведения счета и вычитания должны проверяться рефери, маркером, а также игроком и, если это технически возможно, перед броском соперника.

Все просьбы игрока о проверке зафиксированного счета или вычитаний должны подаваться до начала следующего броска этого игрока.

Текущий счет должен отражаться на отдельном листе или табло, ясно видимом игроками и рефери.

Судья или маркер не имеют права "подсказывать" игроку, готовому закончить игру сведением счета до нуля, в какой из "даблов" он должен попасть (т.е. "Осталось тридцать два!", а не "Остался дабл шестнадцать!").

Первый из игроков, который свел свой счет до нуля попаданием в "дабл", считается победителем данного лега, сета или матча.

Рефери должен выступать в качестве третьей стороны при толковании Правил Игры БДО во время матча и должен, если необходимо, консультироваться со счетчиками и другими официально назначенными судьями перед объявлением любых результатов в ходе этого матча.

Выигравший жребий или предварительный бросок начинает броски первым в четырех легах.

Все мишени должны быть изготовлены из натуральной щетины или натурального волокна.

Все мишени разделены на сектора, которым присвоены числа от 1 до 20.

Внутреннее узкое кольцо означает утроение числа сектора и называется "требл".

Внешнее узкое кольцо означает удвоение числа сектора и называется "дабл".

Внешнему кольцу вокруг центра присвоено число "25".

Внутреннему центральному кружку присвоено число "50", и он называется "Булл-ай" или просто "булл" (яблочко).

Вся проволока, ограничивающая сектора, даблы, треблы, центральные круги и полосы, в совокупности образующая рисунок паутины, должна быть крепко и плотно прижата к мишени.

Мишень крепится таким образом, чтобы расстояние от пола до центра "була" составляло 173 см (5 футов 8 дюймов).

Мишень должна вешаться таким образом, чтобы сектор "20" был черного цвета и находился строго вверху доски.

На всех соревнованиях БДО должны использоваться мишени с разрешительным клеймом БДО.

Игрок или капитан команды имеют право потребовать заменить мишень или исправить ее положение в ходе матча, но всегда с согласия соперника.

Эта замена или исправление могут быть произведены только либо до начала, либо после окончания лега.

Все изменения положения мишени или ее замена производится лицом, официально уполномоченным БДО на этот матч.

