

**Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Киришская средняя общеобразовательная школа №3»**

ПРИНЯТО

На заседании педагогического  
совета  
Протокол № 1  
от 30.08.2021

УТВЕРЖДЕНО  
Пр. №184 от 30.08.2021

***ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА***  
кружка «Спортивные игры»

Уровень обучения: 000

Количество часов 68

Авторы: Павлова Елена Ивановна

## Пояснительная записка

Данные статистики, факты из медицинской практики говорят о том, что многие дети испытывают двигательный дефицит, который приводит к выраженным функциональным нарушениям в организме. снижение силы и работоспособности мускулатуры влечет за собой нарушение осанки, координации движений, выносливости, гибкости и силы, плоскостопие, вызывает задержку возрастного развития.

Чтобы удовлетворить потребности детей в двигательной активности в школе необходимо проводить дополнительные кружки по физическому развитию.

Важное место в системе физического воспитания детей занимают спортивные игры. Упражнения в бросании, катании мячей способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствуют пространственную ориентировку. Спортивные игра развивают крупные и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах пальцев и кистях, усиливают кровообращение, укрепляют мышцы, удерживающие позвоночник. Поэтому занимают одно из главных мест в спортивно-оздоровительной работе с детьми.

Программа кружка «Спортивные игры» адресована обучающимся в 8-11<sup>-ых</sup> классов.

Количество обучаемых в кружке — 15-20 человек. В состав кружка включаются обучающиеся основной и подготовительной медицинских групп, прошедших медицинский осмотр и по результатам осмотра, имеющих допуск к занятиям в секции спортивных игр

### Цель

-формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в волейбол и баскетбол среди учащихся, пропаганда ЗОЖ.

-укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;  
- теоретическое и практическое обучение игре в волейбол и баскетбол;  
-обучение учащихся жизненно - важным двигательным навыкам и умениям;  
- формирование сборной команды школы по волейболу и баскетболу, приобретение необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на городских соревнованиях,

### Задачи

-выявить природные данные обучающегося, для быстрого роста мастерства;  
-овладеть теоретическими и практическими приёмами игры в волейбол и баскетбол;  
-участвовать в спартакиаде школы и в городских соревнованиях по волейболу и баскетболу;  
-развивать у учащихся основные двигательные качества: силу, ловкость, быстроту движений, скоростно-силовые качества, выносливость.  
- воспитывать у учащихся нравственные качества: целеустремлённость и волю, дисциплинированность и умение мобилизовать в нужный момент свои физические и духовные силы,  
-воспитывать у учащихся волевые качества: смелость, решительность, настойчивость;

## Содержание

Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, сдачу занимающимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

1-2 урок. Правила по предупреждению травматизма на занятиях баскетболом. Ведение мяча правой и левой рукой. Учебная игра в баскетбол.

3-4 урок. Ведение с изменением направления, приставным шагом. Передача двумя руками из-за головы. Бросок одной в прыжке. Учебная игра в баскетбол.

5-6 урок. Ловля мяча после отскока от щита. Штрафной бросок. Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра в баскетбол.

7-8 урок. Ведение с переводом мяча за спиной. Бросок одной рукой от головы. Учебная игра в баскетбол.

9-10 урок. Ведение с обводкой. Бросок одной рукой от головы в прыжке. Зонная защита.

11-12 урок. Ловля высоко летящих мячей в прыжке. Зонная защита. Учебная игра в баскетбол.

13-14 урок. Передача мяча с отскоком от пола. Индивидуальная защита. Учебная игра в баскетбол.

15-16 урок. Передача одной рукой из-за спины. Индивидуальная защита. Учебная игра в баскетбол.

17-18 урок. Броски после ведения с двух шагов. Прессинг. Учебная игра в баскетбол.

19-20 урок. Броски в движении после передачи. Прессинг. Учебная игра в баскетбол.

21-22 урок. Специальные упражнения и комбинации. Подвижные игры и эстафеты.

23-24 урок. Специальные упражнения и комбинации. Подвижные игры и эстафеты. Учебная игра в баскетбол.

25-26 урок. Ведение с разной высотой отскока. Позиционное нападение. Учебная игра в баскетбол.

27-28 урок. Совершенствование бросков с места, после ведения. Нападение быстрым прорывом.

29-30 урок. Круговая тренировка(5-6 станций). Сдача контрольных нормативов. Учебная игра в баскетбол.

31-34 урок. Техника безопасности на занятиях волейболом. Верхняя передача над собой. Верхняя передача в парах через сетку. Верхняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.

35-38 урок. Приём мяча двумя руками снизу над собой. Верхняя передача в парах через сетку. Верхняя прямая подача. Одиночное блокирование. Учебная игра в волейбол.

39-40 урок. Приём мяча двумя руками снизу после подачи. Прямой нападающий удар. Учебная игра.

41-44 урок. Стойка и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра.

45-48 урок. Стойка и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Прямой нападающий удар в тройках. Индивидуальное блокирование. Учебная игра.

49-52 урок. Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача. Индивидуальное блокирование. Учебная игра.

53-56 урок. Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар из зоны 3. Индивидуальное блокирование и страховка блокирующих. Учебная игра.

57-60 урок. Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар из зоны 3. Индивидуальное блокирование и страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.

61-64 урок. Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар из зоны 3. Индивидуальное и групповое блокирование. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.

65-68 урок. Сдача контрольных нормативов. Прямой нападающий удар из зоны 3. Индивидуальное и групповое блокирование. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.

### **Планируемые результаты**

1. Развитие природных данных обучающихся, для быстрого роста мастерства;
2. Овладение теоретическими и практическими основами игры в волейбол и баскетбол;
3. Участие в спартакиаде школы по волейболу и баскетболу, формирование сборной команды школы для участия в Спартакиаде школьников и Кубок города по волейболу и баскетболу.
4. Приобретение необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на ответственных соревнованиях.
5. Содействие гражданскому, физическому и духовному развитию молодёжи.

#### **Условия реализации**

##### Материально-технические условия:

- обеспечение учебно-наглядными пособиями по волейболу и баскетболу, пополнение материальной базы волейбольными и баскетбольными мячами, сеткой и др. инвентарём.

1. Сетка волейбольная
2. Гимнастическая стенка
3. Гимнастические скамейки
4. Гимнастические маты
5. Скакалки
6. Мячи набивные
7. Мячи волейбольные
8. Мячи баскетбольные

##### Педагогические условия:

- учёт индивидуальных и возрастных особенностей подростков в использовании форм, средств и способов реализации программы секции спортивных игр ;

- соблюдение единства педагогических требований во взаимоотношениях с подростками;

- создание условий для развития личности подростка и его способностей.

##### Методические условия:

- наличие необходимой документации;
- программы деятельности спортивной секции;
- тематического планирования секции спортивных игр.

#### **Формы аттестации**

Зачет/незачет (соревнования, нормативы)

## **Литература**

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов под ред. В.И. Ляха

Раздел 3. X-XI классы.

*Часть I.* п.1.4.2. Спортивные игры.

Программный материал по спортивным играм (X-XI классы)

Волейбол и баскетбол.

*Часть III.* Внеклассная работа. Спортивные секции. Волейбол. Баскетбол.

(*Авторы программы: доктор педагогических наук В.И.Лях и кандидат педагогических наук А.А. Зданевич*). Программа допущена Министерством образования Российской Федерации, 2008г.