

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ СОШ с.Бердюжье



Филиппова Е В.

Программа
дополнительного образования
физкультурно-спортивной направленности

«Мир спортивных игр»

Автор программы: учитель физической культуры МАОУ СОШ с. Бердюжье
Черемных Надежда Александровна
Название программы: «Мир спортивных игр»
Сроки реализации программы: 1 год
Программа рассчитана на детей в возрасте: 10-13 лет
Кружок работает 1 раз в неделю.
Всего 34 занятия за учебный год

2025 год
с. Бердюжье

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка
2. Содержание программы
3. Тематическое планирование
4. Методическое обеспечение
5. Список литературы

Характеристика программы.

1. По характеру деятельности: спортивная
2. По педагогическим целям: обучающая, развивающая
3. По возрастным особенностям: 10-13 лет
4. По форме занятий: групповые в сочетании с индивидуальными
5. По контингенту учащихся: с углубленным изучением
6. По временным показателям: 1 год.

Пояснительная записка.

Баскетбол и волейбол - популярные виды физкультурно - спортивной деятельности в школьной физической культуре. Эти два вида включены в базовый модуль программы по физической культуре.

Занятия спортивными играми являются эффективным средством укрепления здоровья, улучшения физического развития учащихся, совершенствования двигательной культуры и физической подготовки подростков.

Спортивные игры положительно сказываются на развитие зрительного, вестибулярного и других анализаторов. Сложные коллективные тактические взаимодействия способствуют развитию взаимопонимания, выручки, умения подчинять личные интересы интересам коллектива, уважения к сопернику, чувства ответственности и патриотизма.

В процессе занятий играми происходит совершенствование физических и психических функций учащихся.

Цель:

1. Популяризация спортивных игр: баскетбол, волейбол.
2. Создание условий для формирования и навыков самостоятельно заниматься, достигать результатов, участвовать в соревнованиях.

Задачи учебно - тренировочного процесса.

Спортивные игры как одно из средств физического воспитания учащихся призваны решать в учебно - тренировочном процессе следующие задачи:

1 группа обучения (5-7 кл.)

начальная подготовка «Школа движений»

1. Укрепить здоровье и содействовать правильному физическому развитию, и разносторонней физической подготовленности.
2. Укрепление опорно - двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости.
3. Обучение техническим приёмам.
4. Привитие стойкого интереса к занятиям баскетбола.

Содержание образовательной программы.

Программа кружка по баскетболу, по волейболу, рассчитана на школьников 10-13 лет. По баскетболу она предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Все занимающиеся в кружке делятся в зависимости от возраста на группы:

Группы начальной подготовки первого года обучения (10-13 лет).

Работа кружка предусматривает: содействие гармоничному, физическому развитию, всесторонней физической подготовке и укреплению здоровья учащихся; привитие потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями; подготовку и выполнению норматив; подготовку общественного актива организаторов спортивно-массовой работы (инструкторов и судей) по баскетболу, волейболу для проведения соревнований в школе, по месту жительства.

Основной показатель работы кружков по баскетболу, по волейболу - выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных (часах) и качественных (нормативные требования) показателях.

Основной принцип работы в подготовительных группах - универсальность в овладении технико-тактическими приёмами игры.

На протяжении года удельный вес физической и технической подготовки меняется.

Если в начале года особое внимание уделяется физической подготовке, которая занимает до 60-70% времени, то в дальнейшем идёт увеличение количества часов, отводимых на техническую направленность.

Основной принцип тренировочной работы в учебно-тренировочных группах - дальнейшая всесторонняя подготовка учащихся, а также знакомство с элементами игровой специализации. В учебно-тренировочных группах на фоне уменьшения объема общей физической подготовки увеличивается объем тактической подготовки.

Занятия в группах проводятся 1 раз в неделю по 60 мин в 5-7 классах.

На занятиях учащиеся должны приобрести навыки судейства игры. С этой целью необходимо на каждом занятии назначать помощников и давать им задания по судейству. И постепенно судейство учебно-тренировочных игр должны проводить сами учащиеся.

Руководитель должен приучать учащихся к сознательной дисциплине, воспитывать такие качества как самообладание, чувство товарищества, общительность, смелость, воля к победе.

№	Инвентарь	Баскетбол
1.	Щиты с кольцами.	2
2.	Волейбольная сетка.	1
3.	Гимнастическая скамейка.	2
4.	Гимнастические маты.	6
5.	Набивные мячи различной массы.	12
6.	Скакалки.	14
7.	Баскетбольный мяч.	15
8.	Волейбольный мяч.	
9.	Насос ручной со штуцером.	1
10.	Свисток.	2

Учебно - тематический план по баскетболу.
(начальная подготовка 5, 7 кл, «Школа движений»)

№	Тема учебного материала.	Кол-во часов.	Дата проведения.	
1.	Основы техники и тактики игры.		мальчики	девочки
	Техника нападения.	5 часов		
	а).техника передвижения: <i>стойка баскетболиста, передвижение приставными шагами. остановка прыжком, повороты на месте(вперёд и назад).</i>	1 ч		
	б).техника овладения мячом.: <u>ловля мяча</u> и передача его; ловля мяча двумя руками, двумя руками высоко; ловля двумя руками низкого мяча. <u>Передачи мяча:</u> двумя руками от груди; двумя руками сверху; одной рукой от плеча; одной рукой сверху, одной рукой снизу; двумя руками об пол; в движении приставными шагами. <u>Броски мяча в корзину:</u> с места двумя руками от груди; двумя руками сверху; броски от щита; броски одной рукой от плеча. <u>Ведение мяча:</u> с высоким отскоком; с низким отскоком; с изменением скорости передвижения; с изменением направления движения с обводкой препятствий.	1 ч 1 ч 1 ч 1 ч		
	Техника защиты.	5 часов		
	а).техника передвижений: <i>стойка защитника с выставленной ногой вперёд, назад, в стороны; стойка со ступнями на одной линии.</i>	2 ч.		
	б).техника владения мячом: <i>вырывание мяча; выбивание мяча; перехват мяча; накрывание мяча спереди при броске в корзину.</i>	3 ч.		
	Тактика нападения.	3 часов		
	а).индивидуальные действия: <i>выход на свободное место с целью атаки противника и получении мяча; выбор способа передачи в зависимости от расстояния; применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на</i>	1 ч.		

	Техника защиты.	5 часов		
	Действия без мяча: а).техника перемещений и стойки: стартовая стойка (исходное положение) - основная стойка, ходьба, бег, перемещение лицом вперёд. Перемещение приставными шагами: лицом вперёд, боком вперёд. Остановка шагом. Скачок вперёд, остановка прыжком, сочетание способов перемещений и остановок.	1 ч		
	Действия с мячом: а).приём мяча сверху двумя руками: отскочившего от стены, после броска в сторону, после броска через сетку; приём мяча от нижней подачи. б)Приём мяча снизу двумя руками: отбивание мяча брошенного партнёром - на месте и после перемещений; многократное подбивание мяча снизу над собой; приём снизу с подачи.	2 ч 2 ч		
	Тактика нападения.	3 часа		
	а).индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи и в зоне 3; выбор способа отбивания мяча через сетку (стоя на площадке: передачей сверху двумя руками, кулаком, снизу; чередование нижних подач на дальнюю и ближнюю к сетке половины площадки.	1 ч		
	Б).групповые действия: взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче); взаимодействия игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 3.	1 ч		
	в).командные действия: приём нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращён лицом.	1 ч		
	Тактика защиты.	3 часа		
	а).индивидуальные действия: выбор места при приёме нижней подачи, расположение игроков при приёме подачи, когда второю передачу выполняет игрок зоны 3; выбор места при приёме мяча, посланного противником через сетку; выбор места при страховке партнёра, принимающего мяч с подачи, передачи; при действиях с мячом: выбор способа приёма мяча, посланного через сетку противником (сверху двумя руками или снизу).	1 ч		
	б).групповые и командные действия: взаимодействие игроков внутри линии при приёме мяча от нижней подачи и передачи; взаимодействие игроков задней линии: игрока зоны 1 с игроком зоны 6; игрока зоны 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроком зон 5 и 1; зон 4 и 2 при приёме подачи и с передачи (при обманных действиях).	2 ч		

	площадке.			
	б).групповые действия: взаимодействие двух игроков - «передай мяч - выходи»; взаимодействие трёх игроков - треугольник»; взаимодействие двух игроков с заслонами (внутренними и наружными).	1 ч.		
	в).командные действия: организация командных действий по принципу выхода на свободное место; позиционное нападение с применением заслонов.	1 ч.		
	Тактика защиты.	4 часа		
	а).индивидуальные действия: выбор места по отношению к нападающему с мячом; выбор места и способа противодействия нападающего без мяча в зависимости от места нахождения мяча; действие одного защитника против двух нападающих; противодействие при бросках мяча в корзину.	2 ч.		
	б).групповые действия: взаимодействие двух игроков - подстраховка; взаимодействие двух игроков - отступление.	1 ч.		
	в).командные действия: переключения от действий в нападении к действиям в защите; личная система защиты.	1 ч.		
2.	Учебная игра.	На каждом занятии.		
3.	Инструктаж по технике безопасности.	Проведение на организационном занятии.	Инструктаж по ТБ постоянно напоминать на каждом занятии	
4.	Итого.	17 часов		

Учебно - тематический план по волейболу.

(начальная подготовка 5-7 класс «Школа техники движений»)

№	Тема учебного материала.	Кол-во часов.	Дата проведения.	
1.	Основы техники и тактики игры.		мальчики	девочки
	Техника нападения.	5 часов		
	Действия без мяча: а).техника перемещения и стойки: стартовая стойка (исходное положение): низкая. Скачок вперёд. Сочетание стоек и перемещений.	1 ч		
	Действия с мячом: б).техника овладения мячом: <u>передачи мяча</u> сверху двумя руками, с собственного подбрасывания, с набрасывания партнёра, в различных направлениях на месте и после перемещения; передачи двумя сверху в парах, в тройках; передачи в стену с изменением высоты, передачи или расстояния до стены, передачи мяча в стену в сочетании с перемещениями. в)подачи мяча: нижняя прямая в парах; нижняя прямая через сетку с расстояния 6-9м; подачи мяча через сетку из-за лицевой линии; нижняя боковая подача; прямая верхняя подача - ознакомление	2 ч 2 ч		

2.	Учебная игра.	На каждом занятии.	
3.	Инструктаж по технике безопасности.	Проведение на организационном занятии.	Инструктаж по ТБ постоянно напоминать на каждом занятии
4.	Итого.	17 часов	

Ожидаемые результаты

Занятия в секциях:

- будут содействовать укреплению здоровья учащихся, их правильному физическому развитию;
- помогут повысить технический арсенал игроков и приобрести навыки в судействе;
- будут способствовать развитию самоорганизации, инициативы, силы воли, коллективизма;
- смотивируют потребность в занятиях спортивными играми.

Форма проведения итогов

Участие во внутришкольных соревнованиях

Методические обеспечения

№	Спортивное оборудование и инвентарь	Количество
1	Журналы «Физическая культура в школе»	5
2	Учебные карточки для круговой тренировки	10
3	Щиты с кольцами – 2 комплекта.	2 комплекта
4	Стойки для обводки	10
5	Гимнастическая стенка	15
6	Гимнастические скамейки	6
7	Гимнастические маты	10
8	Скакалки	18
9	Мячи набивные различной массы	10
10	Мячи баскетбольные	18
11	Мячи волейбольные	15
12	Насос ручной со штуцером	1
13	Свисток	2

Литература:

1. Журнал «Физическая культура в школе»:

О.Н.Камышев, В.Ф.Пугачёв «Перемещение - основа техники в баскетболе» - № 12, 1988г.

О.Н.Камышев, В.Ф.Пугачёв «Баскетбол. Передача и ловля мяча» - « 2, 1989г.

О.Н.Камышев, В.Ф.Пугачёв «Баскетбол. Бросок мяча по кольцу» - №3, 1989г.

В.А.Ульянов «Баскетбол. Броски по кольцу» - №3, 1999г.

О.Н.Камышев, В.Ф.Пугачёв «Баскетбол. Дриблинг» № 1, 1989г.

В.М.Левин «Обучение ведению мяча в баскетболе» - № 1, 1979г.

Стонкус С. «Индивидуальная тренировка баскетболистов» учебное пособие, М., Просвещение.

Голомазов В.А., Ковалёв В.Д., Мельников А.Г. \ «Волейбол в школе учебное пособие, М., Просвещение, 1972г.

Г.Г.»Щедрость игрока» - Физкультура и спорт», 1984г.

Г.А.Фурманов « Играй в мини-волейбол» -М., «Физкультура и спорт», 1989г.