

## Пояснительная записка

### **Кружок «Спортивные игры»**

**Программа кружка «Спортивные игры» адресована:** детям – подросткам, обучающимся в 7<sup>-м</sup> классах

**Количество обучаемых в кружке** —15 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 занятий:**

- 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,

### **Задача занятий:**

- 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;

### **Место и время проведения занятий:**

Занятия кружка спортивных игр проводятся в спортивном зале МБОУ «СОШ №6».  
2раз в неделю,

### **Методическое обеспечение реализации программы кружка спортивных игр:**

1.Комплексная программа физического воспитания учащихся 7классов под. ред. В.И Ляха  
Раздел 3. 7классы.

*Часть I.* п.1.4.2. Спортивные игры.

Программный материал по спортивным играм (7классы)

Волейбол и баскетбол

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.*

**Условия реализации программы секции спортивных игр.**

Материально-технические условия:

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

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.

**Ожидаемые результаты работы:**

1. Развитие природных данных обучающихся, для быстрого роста мастерства;
2. Владение 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 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.

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

Для проведения занятий в кружке имеется следующее оборудование и инвентарь:

- |                            |        |
|----------------------------|--------|
| 1. Сетка волейбольная      | - 1 .  |
| 2. Стойки волейбольные     | - 2 .  |
| 3. Гимнастическая стенка   | - 7 .  |
| 4. Гимнастические скамейки | - 4    |
| 5. Гимнастические маты     | -6.    |
| 6. Скакалки                | - 15 . |
| 7. Мячи набивные           | - 6 .  |
| 8. Мячи волейбольные       | - 8 .  |
| 9. Мячи баскетбольные      | - 8    |

## Тематическое планирование кружка «Спортивные игры»

- 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 зоны3. 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 зоны3. 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

69-71 урок. Отвлекающие действия на, бросок. Взаимодействие с центровым игроком, броски с большого расстояния. Учебная игра.

72-74 урок. Накрывание мяча при броске, наведение защитника на центрального игрока, перехваты мяча, броски в прыжке. Учебная игра.

75-76 урок. Броски в движении; зонная защита 3+2; упражнение «челнок» передачи в парах. Учебная игра.