

Кировское областное государственное общеобразовательное бюджетное учреждение «Средняя школа с углубленным изучением отдельных предметов г.Яранска»

УТВЕРЖДЕНА  
приказ № 156 от «31» августа 2023

Директор  
КОГ ОБУ СШ с УИ ОП г. Яранска  
\_\_\_\_\_ В.А. Логинов

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая  
программа физкультурно - спортивной направленности  
«Мы играем»  
Для девушек 8-11 классов  
2023-2024 г.**

**Возраст обучающихся 14-17 лет  
Срок реализации 1 год  
Составитель: Чернягова Светлана  
Николаевна, учитель физической  
культуры**

**Яранск  
2023г.**

## Пояснительная записка

В настоящее время спортивные игры получили широкое распространение в России и мире. Массовое привлечение детей к занятиям баскетболом, волейболом позволило России добиться успехов на международной арене. Тем не менее проблемы подготовки спортивных резервов по спортивным играм существуют. Речь идет в первую очередь о повышении класса массового баскетбола в обычных общеобразовательных и спортивных школах, так как именно в этой среде рождаются таланты, воспитывается резерв сборных команд страны. Кроме того, спортивные игры, в том числе баскетбол, волейбол являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата.

Большое значение при этом имеет влияние, которое оказывают занятия баскетболом, волейболом на рост и развитие мозга подростка. Разнообразное воздействие во время игр стимулирует созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними, способствует проявлению наследственных возможностей нервной системы. В баскетболе и волейболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходится в зависимости от ситуации, а не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность – мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

Игры в баскетбол и волейбол направлены на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

**Цель программы:** создание наиболее благоприятных условий для творческого созревания и раскрытия личностного потенциала каждого ребенка посредством игр.

**Задачи программы:**

1. Ознакомиться с основными правилами игр в баскетбол; волейбол

2.Подготовить физически крепких, ловких, здоровых, сильных и способных преодолевать любые трудности в жизни.

3.Формирование жизненно важных умений и навыков.

4.Развитие двигательных качеств в спортивных играх-координации, ловкости, выносливости.

5.Прививать обучающимся любовь и потребность к занятиям физкультурой и спортом.

## **Ожидаемые результаты освоения обучающимися программы**

### **Личностные результаты:**

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

### **Метапредметные результаты:**

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

## **Календарно-тематическое планирование 8-11 классы**

№	Название темы	Дата
1	Техника передвижений при нападении.	
2	Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом и без мяча.	
3	Техника передвижения приставными шагами.	

4	Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча.	
5	Индивидуальные действия при нападении.	
6	Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча.	
7	Взаимодействие двух игроков - заслон в движении.	
8	Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения.	
9	Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга.	
10	Командные действия в нападении.	
11	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	
12	Ведение мяча с поворотом кругом.	
13	Броски мяча из различных точек в условиях сопротивления.	
14	Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч.	
15	Противодействие взаимодействию двух игроков – заслону в движении.	
16	Бросок мяча в движении с одного шага.	
17	Основы техники и тактики игры	
18	Взаимодействие двух игроков – подстраховка.	
19	Совершенствование техники передачи мяча.	
20	Совершенствование различных технических приемов в учебной игре.	
21	Действия одного защитника против двух нападающих.	
22	Ведение мяча с изменением направления движения.	
23	Система зонной защиты 2 – 3, 2 – 1 - 2. Учебная игра.	
24	Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры.	
25	Ведение мяча с переводом на другую руку.	
26	Ведение мяча с изменением высоты отскока.	
27	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.	

28	Бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов.	
29	Взаимодействие двух игроков – подстраховка.	
30	Передвижения в защитной стойке. Техника овладения мячом.	
31	Противодействия взаимодействию трех игроков – «сдвоенному заслону».	
32	Чередование изученных тактических действий.	
33	Техника броска мяча изученными способами.	
34	Учебная игра.	

### Календарно-тематическое планирование 8-11 классы

№	Название темы	Дата
1	Техника нападения действия игрока	
2	Перемещения и стойки	
3	Действие с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность.	
4	Перемещения и стойки	
5	Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность.	
6	Передача на точность. Встречная передача.	
7	Подача мяча : нижняя прямая, нижняя боковая.	
8	Подача сверху	
9	Приём мяча :сверху двумя руками, снизу двумя руками.	
10	Техника защиты. Блокирование.	
11	Групповые действия игроков	
12	Взаимодействие игроков передней линии при приёме от подач.	
13	Расположение игроков при приёме.	
14	Контрольные игры	

15	Контрольные игры	
16	Верхняя передача в парах	
17	Нижняя передача в парах	
18	Работа в парах через сетку	
19	Приём мяча снизу над собой.	
20	Приём мяча сверху над собой	
21	Приём мяча снизу после подачи	
22	Прямой нападающий удар.	
23	Верхняя передача мяча в тройках и парах	
24	Верхняя прямая подача и нижний приём мяча	
25	Прямой нападающий удар	
26	Прямой нападающий удар тройках	
27	Индивидуальное блокирование	
28	Сочетание приёмов: приём ,передача ,нападающий удар.	
29	Верхняя прямая подача и нижний приём мяча	
30	Прямой нападающий удар из зоны 3	
31	Индивидуальное блокирование и страховка	
32	Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Позиционное нападение со сменой мест.	
33	Индивидуальное и групповое блокирование.	
34	Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра	

**ИТОГО 68 часов**

ЛИТЕРАТУРА:1. Портных Ю.И. ,Спортивные игры и методика преподавания.М.: Физкультура и спорт,1986г.-320 с. 2.Железняк Ю.Д.,Слупский Л.Н., Волейбол в школе.М.: Просвещение,1989.-128 с. 3.Яхонтов Е.Р.,Юный баскетболист. М. :Физкультура и спорт,1987.-175 с.