

Кировское областное государственное общеобразовательное  
бюджетное учреждение «Средняя школа г.Мураши»

УТВЕРЖДАЮ:

Директор КОГБОУ СШ г.Мураши

\_\_\_\_\_ Л.Н.Лопатина

Приказ № 219 от 28.08.2024г.

Программа дополнительного образования детей  
спортивной - оздоровительной направленности

## **«Спортивные игры»** **(7-11кл.)**

Составители программы:  
учителя физической культуры  
Коршунова Надежда Николаевна,  
Москвина Олеся Сергеевна

2024г

## *Пояснительная записка.*

Данная программа разработана для реализации в основной школе. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Программа секции рассчитана на учащихся 13-17 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.

Работа секции предусматривает: содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовке и укреплению здоровья учащихся; привитие потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Для учащихся посещающих секцию первый год ставятся частные задачи: укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности; укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости; обучение технике стоек и перемещений, привитие стойкого интереса к занятиям физической культурой, выполнение нормативных требований по видам подготовки, закаливание организма.

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, дыхательных систем, опорно-двигательного аппарата. Повышение сопротивляемости организма человека неблагоприятным влияниям внешней среды.

Задачи: 1. Укрепление здоровья, закаливание организма, содействие правильному физическому развитию.

2. Обучение жизненно-важным двигательным навыкам и умениям.

3. Воспитание привычки к систематическим самостоятельным занятиям физической культурой и спортом и привитие необходимых гигиенических навыков и умений.

## *Организация работы.*

Кол-во обучающихся в группе до 25 человек.

Занятия проходят 4 раза в неделю по 2 часа: понедельник, среда – юноши; вторник, четверг – девушки.

## Планируемые результаты.

**Планируемые результаты** (личностные, метапредметные и предметные результаты, получаемые учащимися в результате освоения программы).

**Личностные результаты** – развитие положительных личностных качеств обучающихся (трудолюбия, упорства, настойчивости, умения работать в коллективе, уважение к людям).

**Метапредметные результаты** – формирование универсальных учебных действий (УУД).

**Регулятивные УУД:**

- понимать задачи, поставленные педагогом;
- знать технологическую последовательность выполнения работы;
- правильно оценивать результаты своей деятельности.

**Познавательные УУД:**

- научиться проявлять творческие способности;
- развивать сенсорные и моторные навыки.

**Коммуникативные УУД:**

- учиться работать в коллективе;
- проявлять индивидуальность и самостоятельность.

**Предметные результаты** – формирование навыков игры в волейбол, применения технологий, приемов и методов работы по программе, приобретение опыта физкультурно-спортивной деятельности.

Ожидаемый результат непосредственно проистекает из задач, поэтому должен отражать все три заявленные в задачах составляющие: обучение, развитие, воспитание личности обучающегося.

Ожидаемым результатам прохождения программы должен стать интерес обучающихся к спорту, в частности, к волейболу.

В результате освоения программы по волейболу обучающийся должен **уметь:**

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- использовать технику и методику обучения волейболу;
- применять навыки в организации и проведении спортивных мероприятиях;

В результате изучения программы обучающийся должен **знать:**

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- специфику тренировочного процесса;

По окончании реализации программы ожидается достижение следующих результатов:

- выполнение контрольных нормативов по специальной физической и технико-тактической подготовке;
- достижение высокого уровня физического развития и физической подготовленности у 100 % учащихся, занимающихся по данной программе;

- участие в соревнованиях школьного и городского уровня;
- повышение уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта;
- устойчивое овладение умениями и навыками игры;
- развитие у обучающихся потребности в продолжение занятий спортом ;
- сформировать потребность к здоровому образу жизни, культуре общения;
- укрепление здоровья учащихся, повышение функционального состояния всех систем организма, сократить пропуски по болезням;
- умение контролировать психическое состояние.

В конце изучения программы занимающиеся получают необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, знание правил игры, навыки простейшего судейства. Научатся играть в волейбол. Будут сформированы коммуникативные способности, то есть умение играть в команде.

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО СПОРТИВНЫМ ИГРАМ.

Вид спорта	Кол-во часов	Элементы содержания	Требования к уровню подгот. обучающихся	№ занятия
баскетбол	31 час	Стойка и передвижение игрока. Ведение с изменением направления и высоты отскока. Передача двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Игра в баскетбол. Развитие КС.	Уметь играть в баскетбол, выполнять технические приемы.	1
		Стойка и передвижение игрока. Ведение с изменением направления и высоты отскока. Передача двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Игра в баскетбол. Развитие КС.	Уметь играть в баскетбол, выполнять технические приемы	2
		Стойка и передвижение игрока. Ведение с изменением направления и высоты отскока. Передача двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Игра в баскетбол. Развитие КС.	Уметь играть в баскетбол, выполнять технические приемы	3
		Стойка и передвижение игрока. Ведение с изменением направления и высоты отскока. Передача двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача,	Уметь играть в баскетбол, выполнять технические	4

	бросок. Игра в баскетбол. Развитие КС.	приемы	
	Стойка и передвижение игрока. Ведение с изменением направления и высоты отскока. Остановка двумя шагами. Передача двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передача, бросок. Игра в баскетбол. Развитие КС.	Уметь играть в баскетбол, выполнять технические приемы	5
	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Игра 2х2, 3х3. развитие КС.	Уметь играть в баскетбол, выполнять технические приемы	6
	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Игра 2х2, 3х3. развитие КС.	Уметь играть в баскетбол, выполнять тех. приемы	7
	Стойка и передвижение игрока Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Игра 2х2, 3х3. развитие КС.	Уметь играть в баскетбол, выполнять тех. приемы	8
	Стойка и передвижение игрока Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Игра 2х2, 3х3. развитие КС.	Уметь играть в баскетбол, выполнять тех. приемы	9
	Стойка и передвижение игрока Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Игра 2х2, 3х3. развитие КС.	Уметь играть в баскетбол, выполнять тех. приемы	10
	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Игра 2х2, 3х3. развитие КС.	Уметь играть в баскетбол, выполнять тех. приемы	11
	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Игра 2х2, 3х3. развитие КС.	Уметь играть в баскетбол, выполнять тех. приемы	12
	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок одной	Уметь играть в баскетбол,	

	рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении. Позиционное нападение 5:0. Развитие КС.	выполнять тех. приемы	13
	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении. Позиционное нападение 5:0. Развитие КС.	Уметь играть в баскетбол, выполнять технические приемы	14
	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении. Позиционное нападение 5:0. Развитие КС.	Уметь играть в баскетбол, выполнять технические приемы	15
	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении. Позиционное нападение 5:0. Развитие КС.	Уметь играть в баскетбол, выполнять технические приемы	16
	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении. Позиционное нападение 5:0. Развитие КС. Стойка и передвижение игрока	Уметь играть в баскетбол, выполнять технические приемы	17
	Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении. Позиционное нападение 5:0. Развитие КС.	Уметь играть в баскетбол, выполнять тех. приемы	18
	Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передачи с пассивным сопротивлением защитника. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие КС	Уметь играть в баскетбол, выполнять технические приемы	19
	Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передачи с пассивным сопротивлением защитника. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие КС.	Уметь играть в баскетбол, выполнять технические приемы	20
	Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передачи с пассивным	Уметь играть в баскетбол,	

	сопротивлением защитника. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие КС.	выполнять технические приемы	21
	Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передачи с пассивным сопротивлением защитника. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие КС.	Уметь играть в баскетбол, выполнять технические приемы	22
	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различным способом в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Быстрый прорыв 2х1. Развитие КС.	Уметь играть в баскетбол, выполнять технические приемы	23
	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различным способом в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Быстрый прорыв 2х1. Развитие КС.	Уметь играть в баскетбол, выполнять технические приемы	24
	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различным способом в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Быстрый прорыв 2х1. Развитие КС.	Уметь играть в баскетбол, выполнять технические приемы	25
	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различным способом в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Быстрый прорыв 2х1. Развитие КС.	Уметь играть в баскетбол, выполнять технические приемы	26
	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различным способом в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Быстрый прорыв 2х1. Развитие КС.	Уметь играть в баскетбол, выполнять технические приемы	27
	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Взаимодействие трех игроков в нападении.	Уметь играть в баскетбол, выполнять технические прием	28

		Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Взаимодействие трех игроков в нападении.	Уметь играть в баскетбол, выполнять технические прием	29
		Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Взаимодействие трех игроков в нападении.	Уметь играть в баскетбол, выполнять технические прием	30
		Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Взаимодействие трех игроков в нападении.	Уметь играть в баскетбол, выполнять технические прием	31
волейбол	37 часов	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя и верхняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Учебная игра.	Уметь играть в волейбол, выполнять тех. действия в игре.	32
		Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя и верхняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Учебная игра.	Уметь играть в волейбол, выполнять тех. действия в игре.	33
		Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя и верхняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Учебная игра.	Уметь играть в волейбол, выполнять тех. действия в игре.	34
		Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя и верхняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Учебная игра.	Уметь играть в волейбол, выполнять тех. действия в игре.	35
		Стойка и перемещение игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения ( мультимедийная презентация).	Уметь играть в волейбол, выполнять тех. действия в игре.	36

	Стойка и перемещение игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения	Уметь играть в волейбол, выполнять тех.действия в игре.	37
	Стойка и перемещение игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения ( мультимедийная презентация).	Уметь играть в волейбол, выполнять тех.действия в игре.	38
	Стойка и перемещение игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения	Уметь играть в волейбол, выполнять тех.действия в игре.	39
	Стойка и перемещение игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения (показ учебного видео)	Уметь играть в волейбол, выполнять тех. действия в игре.	40
волейбол	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нападающий удар в тройках. Учебная игра.	Уметь играть в волейбол, выполнять тех. действия в игре.	41
	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нападающий удар в тройках. Учебная игра.	Уметь играть в волейбол, выполнять тех. действия в игре.	42
	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нападающий удар в тройках. Учебная игра.	Уметь играть в волейбол, выполнять тех.действия в игре.	43
	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нападающий удар в тройках. Учебная игра.	Уметь играть в волейбол, выполнять тех. действия в игре.	44

	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нападающий удар в тройках. Учебная игра.	Уметь играть в волейбол, выполнять тех.действия в игре.	45
	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Прием мяча отраженного сеткой. Учебная игра. Игра через 3-ю зону. Развитие КС.	Уметь играть в волейбол, выполнять тех.действия в игре.	46
	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Прием мяча отраженного сеткой. Учебная игра. Игра через 3-ю зону. Развитие КС.	Уметь играть в волейбол, выполнять тех. действия в игре.	47
	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Прием мяча отраженного сеткой. Учебная игра. Игра через 3-ю зону. Развитие КС.	Уметь играть в волейбол, выполнять тех.действия в игре.	48
	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Прием мяча отраженного сеткой. Учебная игра. Игра через 3-ю зону. Развитие КС.	Уметь играть в волейбол, выполнять тех. действия в игре.	49
	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Прием мяча отраженного сеткой. Учебная игра. Игра через 3-ю зону. Развитие КС.	Уметь играть в волейбол, выполнять тех.действия в игре.	50
	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Прием мяча отраженного сеткой. Учебная игра. Игра через 3-ю зону. Развитие КС.	Уметь играть в волейбол, выполнять тех.действия в игре.	51
	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Прием мяча отраженного сеткой. Учебная игра. Игра через 3-ю зону. Развитие КС.	Уметь играть в волейбол, выполнять тех.действия в игре.	52

	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие КС.	Уметь играть в волейбол, выполнять тех.действия в игре.	53
	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие КС.	Уметь играть в волейбол, выполнять тех.действия в игре.	54
	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие КС.	Уметь играть в волейбол, выполнять тех.действия в игре.	55
	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие КС.	Уметь играть в волейбол, выполнять тех.действия в игре.	56
	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие КС.	Уметь играть в волейбол, выполнять тех.действия в игре.	57
	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие КС.	Уметь играть в волейбол, выполнять тех.действия в игре.	58
	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра . Развитие КС.	Уметь играть в волейбол, выполнять тех.действия в игре.	59
	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра .	Уметь играть в волейбол, выполнять тех.действия в	60

	Развитие КС.	игре.	
	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра . Развитие КС.	Уметь играть в волейбол, выполнять тех.действия в игре.	61
	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра . Развитие КС.	Уметь играть в волейбол, выполнять тех.действия в игре.	62
	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра . Развитие КС.	Уметь играть в волейбол, выполнять тех. действия в игре.	63
	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Одиночное блокирование. Учебная игра . Развитие КС.	Уметь играть в волейбол, выполнять тех.действия в игре.	64
	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Одиночное блокирование. Учебная игра . Развитие КС.	Уметь играть в волейбол, выполнять тех.действия в игре.	65
	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Одиночное блокирование. Учебная игра. Развитие КС.	Уметь играть в волейбол, выполнять тех. действия в игре.	66
	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку.	Уметь играть в волейбол, выполнять технические	67

	Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование. Учебная игра. Развитие КС.	действия в игре.	
	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование. Учебная игра. Развитие КС.	Уметь играть в волейбол, выполнять тех.действия в игре.	68

#### Использованная литература

1. Лях В. И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы: М. Просвещение, 2007.
2. Васильева М. И. и др. развернутое тематическое планирование по комплексной программе под ред. В.И. Ляха, Л.Б. Кофмана, Г.Б. Мейксона. – Волгоград: Учитель, 2007.
3. Смирнов Д.В. Программы дополнительного образования детей.- М.: Советский спорт, 2003.
4. Видякин М. В. Внеклассные мероприятия по физкультуре в средней школе.- Волгоград: Учитель,2006.