

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 87»

Рассмотрено на
заседании педагогического совета
протокол № 1
от 28.08.2018г.

Утверждено
приказом по школе № 490/1
от «1» сентября 2018 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«Спортивные игры»
для обучающихся 11-16 лет
срок реализации 1 год

Составитель:
Морданова Оксана Валерьевна,
педагог дополнительного образования

Ярославль, 2018

Пояснительная записка

Программа «*Спортивные игры*» по содержательной, тематической направленности является *физкультурно-спортивной*; по функциональному предназначению – *общекультурной*; по форме организации- *кружковой*; по времени реализации – *годовой*. Программа дополнительного образования по спортивно - оздоровительному направлению «Спортивные игры» предназначена для обучающихся 5-9 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся. Занятия проводятся 2 часа в неделю, всего 72 часа в год.

АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ

Спортивная игра – естественный спутник жизни ребёнка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Спортивные игры являются одним из традиционных средств педагогики. Исполон веков в играх ярко отражается образ жизни людей, их быт, труд, представление о чести, смелости, мужестве, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений. Проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю, стремление к победе.

Спортивные игры являются частью патриотического, эстетического и физического воспитания детей. У них формируются устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создаются эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви к Родине, её культуре и наследию. Это один из главных и основополагающих факторов физического развития. Они нравятся практически всем ребятам без исключения, так как способствуют совершенствованию двигательной координации, мышечной активности, физического равновесия, а также развитию силы, подвижности, ловкости, активности и быстроты реакций. Более того, все спортивные игры имеют занимательный характер, тем самым настраивая ребёнка на позитивное восприятие мира, на получение положительных эмоций. По содержанию все спортивные игры классически лаконичны, выразительны и доступны детям.

ЗНАЧИМОСТЬ ПРОГРАММЫ

Спортивные игры оказывают благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы. На формирование правильной осанки детей. Благодаря этому большое значение приобретают спортивные игры, вовлекающие в разнообразную, преимущественно динамическую, работу различные крупные и мелкие мышцы тела.

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы: создание условий для физического развития детей, формирование личности ребёнка средствами спортивных игр через включение их в совместную деятельность.

Задачи программы:

- активизировать двигательную активность школьников во внеурочное время;
- познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- формировать умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить подходящую игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств;
- создавать условия для проявления чувства коллективизма;
- развивать: сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, сообразительность, инициативу, быстроту реакции, и так же эмоционально-чувственную сферу;
- развивать умения ориентироваться в пространстве;
- обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям применению их в различных по сложности условиях;
- воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к подвижным играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни.

КАТЕГОРИЯ УЧАЩИХСЯ

Программа дополнительного образования по спортивно - оздоровительному направлению «Спортивные игры» предназначена для обучающихся 5-9 классов. Возраст детей 11-16 лет. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Принадлежность к программе дополнительного образования определяет режим проведения, а именно все занятия по дополнительному образованию проводятся после уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т. е. 45 минут. Реализация данной программы в рамках дополнительного образования соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся.

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Организация процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся через организацию здоровьесберегающих практик. Занятия проводятся 2 часа в неделю, всего 72 часа в год.

Учебно – тематический план

№ п/п	Тема	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	Вводное занятие Основы знаний	2		2
2	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек (упражнения без мяча)		15	15
3	Освоение техники приема и передач мяча (упражнения с мячом)		15	15
4	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей:		13	13
5	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей		13	13
6	Спортивные игры по упрощенным правилам		14	14
7	Овладение организаторскими умениями. Профориентационная работа.	2		2
	Итого	4	68	72

Календарно-тематическое планирование

№	Тема урока	
1	Вводный инструктаж. ТБ на занятиях по спортивным играм – инструкция № 30. Овладение техникой	

	передвижений	
2	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами	
3	Ходьба, бег и выполнение заданий. Комбинации из освоенных стоек и перемещений	
4	Упражнения с мячом: имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче	
5	Передача мяча над собой. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах	
6	Передача мяча над собой на месте и после отскока от пола. Передача мяча в парах: встречная, над собой – партнеру	
7	Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом. Игра по упрощенным правилам	
8	Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону	
9	Прием и передача мяча снизу двумя руками: в парах с набрасывания партнером, у стены над собой, сочетание верхней и нижней передач в парах	
10	Нижняя прямая подача мяча в стену. Эстафеты	
11	Нижняя прямая подача мяча в парах – через ширину площадки с последующим приемом мяча, через сетку с расстояния 3-6 м	
12	Передача мяча сверху двумя руками в парах в одной зоне и через зону, над собой. Подвижная игра «Подай и попади».	
13	Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, через сетку	
14	Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону, через сетку. Учебная игра	
15	Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через зону и в зоне, через сетку	
16	Освоение техники прямого нападающего удара: разбег, прыжок и отталкивание	
17	Повторный инструктаж. ТБ на занятиях по спортивным играм – инструкция № 30. Игра «Пасовка волейболистов»	
18	Прямой нападающий удар - имитация замаха и удара кистью по мячу. Бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега	
19	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	
20	Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Учебная игра по упрощенным правилам	
21	Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Позиционное нападение (6-0).	

22	Комбинации из разученных элементов в парах. Учебная игра по упрощенным правилам	
23	Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	
24	Эстафеты с элементами волейбола. Учебная игра	
25	Учебные игры в мини-волейбол	
26	Вторая передача мяча в зоны 2-4. Учебная игра	
27	Прямой нападающий удар - имитация замаха и удара кистью по мячу. Бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега	
28	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	
29	Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Учебная игра по упрощенным правилам	
30	Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Позиционное нападение (6-0).	
31	Комбинации из разученных элементов в парах. Учебная игра по упрощенным правилам	
32	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	
33	Вводный инструктаж. ТБ на занятиях по спортивным играм – инструкция № 30. Овладение техникой передвижений	
34	Стойка игрока. Прыжки с места в правую и левую стороны, вверх	
35	Прыжок вверх толчком двумя с небольшого разбега. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)	
36	Ходьба, бег, перемещение приставными шагами. Комбинации из освоенных стоек и перемещений	
37	Освоение техники приема и передач мяча. Передача мяча сверху двумя руками: имитация передачи мяча на месте и после перемещения	
38	Передача мяча сверху двумя руками над собой на месте, в движении и после перемещения	
39	Передача мяча в парах: с набрасыванием партнером, встречная, над собой – партнеру, с перемещением (вправо, влево, вперед, назад) через сетку	
40	Прием мяча снизу двумя руками: имитация приема мяча на месте и после перемещения	
41	Прием мяча снизу двумя руками: в парах - прием мяча, брошенного партнером	
42	Прием мяча снизу двумя руками: прием мяча у стены над собой. Игра с элементами волейбола «Летучий мяч»	
43	Прием мяча снизу двумя руками: в парах - сочетание передач, после отскока от пола	
44	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки: имитация подбрасывания мяча	
45	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки: подача в парах и в стену	
46	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки: подача через сетку	

47	Упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками	
48	Эстафеты с элементами волейбола. Игра «Горячая картошка»	
49	Повторный инструктаж. ТБ на занятиях по спортивным играм – инструкция № 30. Игра «Пасовка волейболистов»	
50	Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты	
51	Приём и передача сверху двумя руками на месте над собой и в паре. Передача мяча из зоны в зону	
52	Приём и передача снизу двумя руками на месте над собой и в паре	
53	Прямой нападающий удар: имитация нападающего удара на месте и с 3 шагов	
54	Комбинация из освоенных элементов: прием, передача, удар. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	
55	Овладение игрой: игра по упрощенным правилам мини-волейбола	
56	Тактические действия игроков передней линии в нападении и задней линии при приёме мяча	
57	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром	
58	Правила и организация игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите)	
59	Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приемов)	
60	Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию игры в волейбол,	
61	Помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры	
62	Терминология игры в волейбол. Игра в мини-волейбол	
63	Игра «Мяч над сеткой». Игра в мини-волейбол	
64	Совершенствование технических приемов игры и тактических действий.	
65	Подвижные игры и игровые задания.	
66	Совершенствование игры в волейбол.	
67	Мини-футбол. Удары по мячу ногой, остановка мяча.	
68	Мини-футбол. Тактические действия в защите и нападении.	
69	Мини-футбол. Тактические действия в защите и нападении.	

70	Мини-футбол. Индивидуальные действия с мячом.	
71	Мини-футбол. Групповые действия с мячом тактика	
72	Судейство. Игры по упрощенным правилам.	

Содержание программы

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек (упражнения без мяча):

стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; перемещение приставными шагами (вправо, влево, вперед, назад); ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.); ходьба, бег, перемещение приставными шагами; комбинации из освоенных стоек и перемещений.

Освоение техники приема и передач мяча (упражнения с мячом):

имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах; передача мяча над собой на месте и после отскока от пола; передача мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками: в парах с набрасывания партнером, у стены над собой, сочетание верхней и нижней передач в парах.

Освоение техники нижней прямой подачи: подача мяча в стену; в парах – через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3-6 м; подвижная игра «Подай и попади».

Освоение техники прямого нападающего удара: разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2-4 м (3 шага)); имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером

Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей:

комбинации из освоенных элементов:

- техники перемещений и владения мячом;
- прием, передача, удар.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей: тактика свободного нападения; позиционное нападение (6:0); тактические действия игроков передней линии в нападении и задней линии при приеме мяча; выполнение заданий с использованием подвижных игр «Салки маршем», «Удочка», «День и ночь», «Пятнашки»; учебная игра по упрощенным правилам мини-волейбола; игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

Овладение организаторскими умениями:

помощь и страховка; измерение результатов; подача команд и стартов; демонстрация упражнений; выполнение обязанностей капитана; комплектование команды; правила соревнований; помощь в оценке результатов и проведении соревнований; помощь в подготовке места проведения игры.

Ожидаемые результаты освоения программы

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей, а *метапредметные результаты* – через универсальные учебные действия.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключающего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

Метапредметные результаты:

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

В ходе реализации программы по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» обучающиеся **должны знать:**

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

должны уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;

- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В ходе реализации программы по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» обучающиеся **смогут получить знания:**

- значение спортивных игр в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми;
- названия разучиваемых технических приёмов игр и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по спортивным играм;
- жесты судьи спортивных игр;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр;

могут научиться:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спортивными играми;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях спортивными играми;
- играть в спортивные игры с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты судьи спортивных игр;
- проводить судейство спортивных игр.

Контрольно – измерительные материалы

Результативность освоенных знаний, умений и навыков определяется в процессе участия занимающихся в школьных и районных соревнованиях и турнирах, в организации и проведении судейства внутришкольных соревнований.

Уровень общефизической подготовки определяется 3 раза в год (сентябрь, декабрь и май), уровень технической подготовки определяется 3 раза в год после прохождения конкретной спортивной игры посредством выполнения контрольных упражнений.

Уровни подготовки:

- В (высокий);
- С (средний);
- Н (низкий).

Контрольные упражнения по общей физической подготовленности

№	Контрольные упражнения	Показатели					
		мальчики			девочки		
		В	С	Н	В	С	Н
1	Челночный бег 4х9 м, сек	9,4	9,9	10,4	9,8	10,2	11,0
2	Бег 30 м, секунд	4,6	4,9	5,3	5,0	5,5	5,9
3	Прыжки в длину с места	210	200	180	180	170	155
4	Подтягивание на высокой перекладине	11	9	6			
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа				15	10	8
6	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	50	45	40	40	35	26
7	Бег 2000 м, мин	8,20	9,20	9,45	10,00	11,20	12,05

Контрольные упражнения по технике волейбола

№	Контрольные упражнения	Девочки	Мальчики
1.	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4 (из 5)	4	4
2.	Передача мяча сверху двумя руками стоя у стены (чередование)	4	4
3.	Подача верхняя прямая в пределы площадки (из 5)	3	3
4.	Прием подачи и первая передача в зону 3(из 5)	3	3
5.	Нападающий удар по мячу через сетку с набрасывания тренера (из 5)	3	3
6.	Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу (количество серий)	10	10

Контрольные упражнения по технике настольного тенниса

№	Контрольные упражнения	Девочки	Мальчики
1	«накат» справа по диагонали (кол-во раз из 10)	4	6
2	«накат» слева по диагонали (кол-во раз из 10)	4	6
3	«накат» справа по прямой (кол-во раз из 10)	4	6
4	«топ-спин» справа против подрезки (кол- во раз из 10)	1	3

ФИО педагога _____

ФИО педагога _____

[illegible]

Методическое обеспечение программы

Для реализации программы необходимо:

Материально-техническое обеспечение

Наличие спортивного зала
Волейбольная сетка (1 шт)
Мячи волейбольные (7 шт)
Скакалки (15 шт)
Гимнастическая стенка
Гимнастические маты (8 шт)
Щиты с кольцами — 4 шт.
Жгуты и экспандеры – 10 шт.
Секундомер — 1 шт.
Стойки для обводки — 10 шт.
Гимнастические скамейки — 3 шт.
Гимнастический мостик — 2 шт.
Мячи набивные различной массы — 10 шт.
Гантели, гири различной массы — 12 шт.
Мячи баскетбольные — 10 шт.
Насос ручной со штуцером — 2 шт.
Рулетка — 1 шт.
Макет площадки с фишками — 1 шт.

Дидактическо - методическое обеспечение

Методические пособия
Методические разработки
Правила соревнований
Протоколы соревнований
Контрольные нормативы
Календарь проведения соревнований

Список литературы

1. В.К.Шурухина.Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного дня школы. М. Просвещение.1980г.
2. Дмитриев В.Н. «Игры на открытом воздухе» М.: Изд. Дом МСП, 1998г.
3. «Я иду на урок. Начальная школа. Физическая культура». М.: Изд. «Первое сентября», 2005 г.
4. «Поурочные разработки по физкультуре. 1- 4 классы. Методические рекомендации, практические материалы, поурочное планирование. 2 издание исп. М.: ВЫАКО, 2005 г
5. Попова Г.П. «Дружить со спортом и игрой. Поддержка работоспособности школьника: упражнения, игры, инсценировки» Волгоград. Учитель, 2008 г
6. Видякин М.В. «Внеклассные мероприятия По физкультуре в средней школе» Волгоград. Учитель, 2004 г
7. Советова Е.В. «Оздоровительные технологии в школе» Ростов. Феникс, 2006 г
8. Шарова Ю.Н., Василькова Т.Я. , Зуева Е.А.«Новгородские традиционные игры» Великий Новгород, Центр творческого развития и гуманитарного образования «Визит», 1999 г