

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Тюльковская средняя общеобразовательная школа

<p>«Согласовано» Заместитель директора по ВР МБОУ «Тюльковская СОШ»: Осколкова М.В. / <i>Москал</i> от 30.08. 2020г.</p>	<p>«Утверждаю» Директор МБОУ «Тюльковская СОШ»: Качаева И.Н. / <i>И.Н. Качаева</i> Приказ № 01-10-58 от от 31.08 2020 г</p>
---	--



**Рабочая дополнительная общеразвивающая программа
«Спортивные игры»**

Дополнительная общеразвивающая программа рассчитана на учащихся 7-17 лет.
Срок реализации – 1 год.

Составитель:
Демидов Роман Александрович
Цих Виталий Федорович
Учитель физической культуры

с. Тюльково. 2020г.



I. Пояснительная записка

Назначение программы заключается в том, что деятельность секции «Спортивные игры» является одной из форм работы по предмету «Физическая культура» и переходной ступенью к специализированным занятиям спортом. Она создает для желающих улучшить свою физическую подготовленность и определить интересы и возможности для специализации в том или ином виде спорта. Дополнительное образование позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждения интереса к определенному виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах. Занятия проводятся в спортивном зале и на игровой площадке.

2. Описание места программы в структуре основной образовательной программы.

Программа реализуется в рамках спортивно-физкультурного направления развития личности.

3. Описание ценностных ориентиров содержания программы.

Содержание курса направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

4. Цели и задачи реализации программы.

Цель:

-создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям физической культуры, формирование навыков здорового образа жизни, удовлетворить потребность младших школьников в движении, стабилизировать эмоции, научиться владеть своим телом, развить физические, умственные и творческие способности, нравственные качества.

Задачи:

- познакомить учащихся со спортивными играми через подвижные игры, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;
- углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры;
- укреплять опорно-двигательный аппарат детей;
- способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закалять организм;
- расширять спортивный кругозор детей.
- формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

5. Возрастная группа учащихся, на которых ориентированы занятия.

Программу курса осваивают учащиеся 7-17 лет.

6. Сроки реализации программы- 1 год. Программа внеурочной деятельности «Спортивные игры» рассчитана на 102 учебных часа, из расчета 3 часа в неделю, 1 час для возраста 7-11 лет (1 группа), 2 часа для возраста 12-17 лет(2 группа).

II. Планируемые результаты:

В результате реализации программы «Спортивные игры» обучающиеся должны знать: историю развития игры в волейбол, баскетбол, футбол, настольного тенниса, технику безопасности и правила поведения на занятиях, иметь понятие о технике и тактике перечисленных спортивных игр. Дети будут знать правила игры в волейбол, баскетбол, футбол, настольного тенниса и разовьют физические качества. Определится состав команды сборной школы по волейболу, баскетбол, футбол, настольного тенниса.

Проверкой ожидаемого результата и подведением итогов является выступление команды на товарищеских встречах, школьных, районных соревнованиях и соревновательных игр со взрослыми.

III. Содержание программы.

1 группа (7-11 лет)

Раздел I. Бессюжетные игры.

Данные игры типа ловишек, перебежек, салок. Отличаются наличие правил, ответственных ролей, взаимосвязанные игровые действия всех участников. Развиваются: самостоятельность, глазомер, быстрота и ловкость движений, ориентировка в пространстве. Дети учатся координировать свои действия. Упражняясь в играх данного раздела дети постепенно овладевают навыками и умениями действовать с различными предметами (мяч, шар, скакалка). Использование простых движений: бега, ловля.

Раздел II. Игры-забавы.

Учащимся даются понятия: игры-забавы, аттракционы, они часто проводятся на спортивных праздниках, на вечерах досуга. Двигательные задания выполняются в необычных условиях и часто включают элемент соревнования (бежать в мешке, выполнить движение с закрытыми глазами)

Раздел III. Любимые игры детей.

Все игры коллективные. Дети выступают в роли ведущих, объясняют и проводят игру. Педагог следит за ходом игры, дает советы. У детей появляется интерес к самостоятельному проведению игры, сохраняется эмоционально-положительное настроение и хорошие взаимоотношения играющих. Этом испытать радость.

Форма организации обучения:

-командная, малыми группами, индивидуальная.

Методы и приемы проведения занятий:

Занятия будут проводиться с использованием словесных, демонстрационных и соревновательных методов; таких приемов и форм работы, как рассказ, беседа, контрольное упражнение.

2 группа (12-17 лет)

- Понятие о технике и тактике игры в баскетбол. Техника безопасности и правила поведения на занятиях.
- Стойка игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений.
- Ведение мяча правой, левой по прямой, с переводом из руки в руку, приставным шагом, с разной высотой отскока, с изменением скорости и направления.
- Ловля и передача мяча двумя руками от груди в тройках.
- Передача мяча двумя руками из-за головы, и одной рукой от плеча.
- Ловля и передача мяча отскоком от пола, высоко летящих мячей в прыжке, после отскока от щита.
- Бросок мяча двумя руками от груди, одной от плеча, штрафной бросок.
- Вырывание и выбивание мяча.
- Индивидуальная, зонная защита.
- Бросок мяча после двух шагов справа и левой стороны, после остановки прыжком.
- Передача мяча в движении в пятерках, шестерках с одним, двумя мячами.
- История развития игры в волейбол.
- Понятие о технике и тактике игры в волейбол. Техника безопасности и правила поведения на занятиях.

- Стойка игрока (высокая, средняя, низкая), перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений.
- Передача мяча двумя руками сверху и снизу над собой.
- Передача мяча двумя руками снизу и сверху в парах.
- Нижняя и верхняя прямая подача мяча.
- Боковая подача мяча.
- Передача мяча стоя спиной к цели.
- Прием мяча с подачи в зону №3.
- Прямой нападающий удар из зон №4, №2, №3.
- Одиночное и групповое блокирование мяча.
- Прием мяча с падением на бок и грудь.
- Двухсторонняя игра в волейбол.
- Соревнования.

IV. Результаты реализации программы «Спортивные игры» обучающиеся должны знать: историю развития игры в волейбол, баскетбол, футбол, настольного тенниса, технику безопасности и правила поведения на занятиях, иметь понятие о технике и тактике перечисленных спортивных игр. Дети будут знать правила игры в волейбол, баскетбол, футбол, настольного тенниса и разовьют физические качества. Определится состав команды сборной школы по волейболу, баскетбол, футбол, настольного тенниса.

Проверкой ожидаемого результата и подведением итогов является выступление команды на товарищеских встречах, школьных, районных соревнованиях и соревновательных игр со взрослыми

V. Календарно- тематическое планирование.

1 группа (7-11 лет)

№ п/п	Дата		темы занятий	Кол-во часов	
	дата	коррекция		Теория	практика
1			Организационно-методические требования на занятиях «Спортивные игры»		
2			Бессюжетные игры. «Вороны и воробьи»	1	
3			П/и «Ловишки- перебежки»	0,5	0,5
4			П/и «Паровозик»	1	
5			П/и «Белые медведи»		1
6			П/и «На одной ноге»		1
7			П/и «Петушиный бой»		1
8			П/и «Веселый бег»		1
9			П/и «Веселый бег»		1
10			П/и «Попади в след»		1
11			П/и «Заря-заряница»		1
12			Закрепление игр		1
13			Игры- забавы. П/и «Охота на тигра»	0,5	0,5
14			П/и «Донеси рыбку»		1
15			П/и «Черепаша-путешественница»		1
16			П/и «Собери орехи»		1
17			П/и «Повяжу я шелковый платочек»		1
18			П/и «Флаг на башне»		1
19			П/и «Флаг на башне»		1
20			П/и «Волк во рву»		1
21			Промежуточная аттестация		1
22			П/и «Командные собачки»		1

23			П/и «Командные собачки»		1
24			П/и «Салки с домиками»		1
25			П/и «Салки дай руку»		1
26			Закрепление игр		1
27			Закрепление игр	0,5	0,5
28			Любимые игры детей. П/и «Увернись от мяча»		1
29			П/и «Третий лишний»		1
30			П/и «мяч среднему», «Мяч соседу»		1
31			П/и «Совушка»		1
32			П/и «Совушка»		1
33			Челночная эстафета		1
34			Комбинированная эстафета	4	30
Итого:					

2 группа (12-17 лет)

Месяц	Вид спортивной игры	№	Содержание	В том числе		Количество часов
				теория	практика	
Сентябрь	футбол (18)	1	Понятие о технике и тактике игры в футбол. Техника безопасности и правила поведения на занятиях.	1		10
		2	Стойка игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений.		1	
		3	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.		1	
		4	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.		1	
		5	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника левой, правой ногой.		1	
		6	Удары по воротам указанными способами на точность попадания мячом в цель.		1	
		7	Вырывание и выбивание мяча, перехват мяча, игра вратаря.		1	
		8	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.		1	
		9	Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.		1	
		10	Двухсторонняя игра в мини-футбол.		1	
май	футбол	1	Стойка игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений.		1	8
		2	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.		1	
		3	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.		1	

		4	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника левой, правой ногой.		1	
		5	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным и активным сопротивлением защитника левой, правой ногой.		1	
		6	Удары по воротам указанными способами на точность попадания мячом в цель.		1	
		7	Вырывание и выбивание мяча, перехват мяча, игра вратаря.		1	
		8	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.		1	
		9	Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.		1	
		10	Двухсторонняя игра в мини-футбол.		1	
октябрь	Баскетбол (24)	1	Понятие о технике и тактике игры в баскетбол. Техника безопасности и правила поведения на занятиях.	1		9
		2	Стойка игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений.		1	
		3	Ведение мяча правой, левой по прямой.		1	
		4	Ведение мяча с переводом из руки в руку.		1	
		5	Ведение мяча приставным шагом.		1	
		6	Ведение мяча с разной высотой отскока.		1	
		7	Ведение мяча с изменением скорости и направления.		1	
		8	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в тройках.		1	
		9	Бросок мяча после двух шагов справа и левой стороны.		1	
ноябрь	баскетбол	10	Передача мяча двумя руками из-за головы, и одной рукой от плеча.		1	7
		11	Ловля и передача мяча отскоком от пола.		1	
		12	Ловля высоко летящих мячей в прыжке.		1	
		13	Ловля мяча после отскока от щита.		1	
		14	Бросок мяча двумя руками от груди.		1	
		15	Бросок мяча одной от плеча.		1	
		16	Бросок мяча после двух шагов справа и левой стороны.		1	
декабрь	баскетбол	17	Штрафной бросок.		1	8
		18	Вырывание и выбивание мяча.		1	
		19	Индивидуальная защита.		1	
		20	Зонная защита.		1	
		21	Бросок мяча после двух шагов справа и левой стороны.		2	
		21	Бросок мяча после остановки прыжком.		1	
		21	Передача мяча в движении в пятерках, шестерках с одним, двумя мячами.		1	
январь	н/теннис (10)	1	Понятие о технике и тактике игры в настольный теннис. Техника безопасности и правила поведения на занятиях.	1		10
		2	Стойка игрока, перемещения в стойке, удержание ракетки.		1	
		3	Подача шара с правой стороны.		1	
		4	Подача шара с левой стороны.		1	
		5	Отбивание шара подрезкой с правой, левой стороны.		1	
февраль		6	Подача шара с правой стороны подрезкой.		1	
		7	Подача шара с левой стороны подрезкой.		1	
		8	Нападение ударом (резанием) с правой, левой стороны.		1	
		9	Подача и отбивание шара с подкручиванием.		1	
		10	Двухсторонняя игра в настольный теннис.		1	

февраль	Воллейбол (20)	1	Понятие о технике и тактике игры в баскетбол. Техника безопасности и правила поведения на занятиях.	1		20
		2	Стойка игрока (высокая, средняя, низкая), перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений.		1	
		3	Передача мяча двумя руками сверху над собой.		2	
		4	Передача мяча двумя руками снизу над собой.		2	
март	Воллейбол	5	Передача мяча двумя руками сверху в парах.		1	
		6	Передача мяча двумя руками снизу в парах.		1	
		7	Нижняя прямая подача мяча.		1	
		8	Верхняя прямая подача мяча.		1	
		9	Прием мяча с подачи в зону №3.		1	
		10	Передача мяча из зон №4,2 через сетку, после передачи в зону №3 и обратной передачи в зоны №4,2.		1	
		11	Передача мяча в тройках с перебежкой.		1	
апрель	Воллейбол	12	Передача мяча двумя руками сверху и снизу в парах.		1	
		13	Двухсторонняя игра в волейбол.	4	64	68
			итого			

VI. Материально-техническое обеспечение программы

Спортивные игры	- сетка волейбольная	2шт.
	- сетка баскетбольная	2шт.
	-мячи волейбольные	15шт.
	-мячи баскетбольные	17шт.
	-мячи футбольные	6шт.
	-стол для настольного тенниса	3шт.
	-форма спортивная (мужская и женская)	16шт.