

Министерство общего и профессионального образования
Свердловской области
Управление образования городского округа Первоуральск
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 4»

Утверждено
Приказом от 31.08.2020 № 335-од
(в редакции приказа от 265/1-од от 28.05.2021)

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»
для детей 13-15 лет**

Направленность программы: физкультурно - спортивная

Срок реализации: 1 год

Разработчик: Мангилева Ольга Юрьевна, учитель физической культуры

Первоуральск
2020

Пояснительная записка

Физическое воспитание учащихся в общеобразовательном учреждении представляет собой единую систему, все составные части которой взаимосвязаны и обусловлены достижением единой цели: содействовать всестороннему развитию личности.

Установка на всестороннее развитие личности предполагает, в свою очередь, овладение учащимися основами физической культуры, составляющими которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществления физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Указанные цели реализуются в образовательном учреждении в соответствии с задачами, определенными в Комплексной программе физического воспитания учащихся 1-11 классов общеобразовательной школы через:

-учебные занятия;

-внеклассные и внешкольные физкультурно-оздоровительные мероприятия.

Актуальность разработки программы обусловлена еще и тем, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях на современном этапе для обеспечения необходимого уровня физического развития и подготовленности учащихся требует увеличения их двигательной активности, усиления образовательной направленности учебных занятий по физической культуре и расширения внеучебной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы.

Цели и задачи:

- Оздоровление, физическое и психическое развитие школьников на основе их творческой активности.

- Овладение школьниками базовыми основами двигательной деятельности посредством изучения курса подвижных игр с основами спортивных игр, настольного тенниса, бадминтона, футбола и основами знаний.

- Воспитание двигательных качеств, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, ловкости, координации и гибкости.

- Приобретение жизненно важных навыков и умений; получение знаний, способствующих здоровью и содействующих нормальному физическому развитию.

- Воспитание потребности, а также умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями; сознательное их применение для отдыха, тренировки, повышения работоспособности и профилактики заболеваний.

Реализация программы может осуществляться как в очном режиме, так и с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Программа рассчитана на 2 года обучения. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу. За год – 68 часов.

Программа направлена на формирование индивидуальных свойств личности через определение игровой склонности, обучение практическим навыкам проведения соревнований, судейской практики, на укрепление здоровья и содействие разностороннему физическому развитию.

Основные методы обучения – квалифицированный показ, объяснение, использование игрового метода, метода круговой тренировки.

Планируемые результаты

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявление положительных качеств личности, управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;

- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, умение находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты:

- коммуникативные УУД: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг и друга, уметь работать в группе, эффективно распределять обязанности;
- регулятивные УУД: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель; уметь работать по предложенному плану;
- познавательные: выполнять правильно технические действия: стойка игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед, передача мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения вперед.

Учебный план

| № п/п | Наименование курса | Один год обучения | | | Количество часов за весь период обучения | Формы промежуточной аттестации |
|-------|--------------------|-------------------------------|--------|----------|--|---|
| | | Количество часов в неделю\год | В т.ч. | | | |
| | | | Теория | Практика | | |
| 1 | «Спортивные игры» | 2/68 | 6 | 62 | 68 | Опрос, нормативы по технической и тактической подготовленности. Зачет |

Тематическое планирование

| № п/п | Разделы занятий | Количество часов | | |
|-------|-----------------------|-------------------|--------|----------|
| | | Общее | Теория | Практика |
| 1. | Основы знаний | В течение занятий | | |
| 2. | Баскетбол | 20 | 2 | 18 |
| 3. | Волейбол | 20 | 2 | 18 |
| 4. | Бадминтон | 8 | 1 | 7 |
| 5. | Настольный теннис | 8 | 1 | 7 |
| 6. | Контрольные нормативы | 4 | | 4 |
| 7. | Соревнования | 8 | | 8 |
| | итого | 68 часов | 6 | 62 |

| № занятия | ДАТА | ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ |
|------------------|------|--|
| БАСКЕТБОЛ | | |
| 1 | | Инструктаж по технике безопасности (охране труда) при проведении занятий в спортивном зале (инструкция № 031-2014), инструктаж по охране труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм (инструкция № 043-20140) |
| 2 | | Правила техники безопасности во время занятий по баскетболу. Передвижения в стойке игрока (приставными шагами, спиной вперед, остановка в шаге и прыжком). Прыжки через скакалку на развитие прыгучести. |
| 3 | | ОРУ и специальные упражнения с баскетбольными мячами. Передача и ловля мяча на месте и в движении, после перемещения и со сменой мест. Круговая тренировка ОФП на развитие ловкости. |
| 4 | | Разминка с мячами (Б\Б и набивными мячами). Ведение мяча с изменением направления, скорости передвижения. Обводка препятствий. |
| 5 | | Режим дня спортсмена. Броски мяча с близкого расстояния, с отражением от щита справа и слева. Игра «Баскетбольные снайперы». |
| 6 | | Челночный бег лицом и спиной вперед, ведение мяча приставным шагом, в приседе, без зрительного контроля. Игра в мини-баскетбол |

| | | |
|-------------------------|--|--|
| | | по упрощенным правилам. |
| 7 | | Игровая разминка. ОРУ и специальные упражнения баскетболиста. Ведение и передачи мяча в парах, взаимодействие двух игроков. Броски с различных точек площадки. |
| 8 | | Круговая тренировка ОФП на развитие физических качеств. Специальная физическая подготовка. |
| 9 | | Совершенствование ведения мяча правой и левой рукой. Броски с места и после ведения. Подвижные игры с элементами баскетбола. |
| 10 | | Эстафеты с элементами баскетбола между классами (используя ведение, броски, передачи мяча). |
| 11 | | Разминка на развитие гибкости и подвижности суставов. Игра в мини-баскетбол поперек зала по упрощенным правилам. |
| 12 | | История развития игры в баскетбол. Разметка игровой площадки. Игра «Супер - снайпер». |
| 13 | | Жонглирование мячами на месте и в движении. Игра в баскетбол без ведения. Упражнения на развитие силы рук (сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке, на полу, ноги на возвышенности и др.) |
| 14-18 | | Товарищеские игры в баскетбол, стрит-бол |
| 19 | | Игровая разминка с мячами. Совершенствование изученных элементов баскетбола (ведение, передачи, броски мяча). |
| 20 | | Контрольное занятие. Сдача нормативов. |
| <u>ВОЛЕЙБОЛ</u> | | |
| 21 | | Повторный инструктаж по технике безопасности на занятиях по спортивным играм. История развития игры в волейбол. |
| 22 | | Стойки игрока. Перемещения игрока в стойке. |
| 23 | | Верхняя передача мяча в парах на месте и с перемещением |
| 24 | | Передача мяча двумя руками снизу. |
| 25 | | Верхняя передача мяча в парах, тройках |
| 26 | | Нижняя прямая подача и нижний прием мяча |
| 27 | | Прямой нападающий удар. Учебная игра в волейбол |
| 28 | | Позиционное нападение. Учебная двусторонняя игра |
| 29 | | Комбинации из стоек и перемещений игрока. Развитие координационных способностей |
| 30 | | Развитие координационных способностей. Круговая тренировка ОФП. |
| 31 | | Игра в волейбол по основным правилам |
| 32 | | Правила игры, жесты судей. Учебная игра с судейством. |
| 33 | | Поддачи мяча в различные зоны площадки. Блокирование одиночное и парное |
| 34-36 | | Товарищеские игры по волейболу |
| 37 | | Развитие координационных способностей |
| 38 | | Подвижные и спортивные игры. |
| <u>БАДМИНТОН</u> | | |
| 39 | | Правила техники безопасности на занятиях в спортивном зале. Оборудование и инвентарь, необходимый для игры в бадминтон. Разновидности игры. Парная игра. Стойка игрока. Подбрасывание волана над собой, удары сверху. Передачи волана в парах. |
| 40 | | Игра «Салки» парами, с набивными мячами на развитие ловкости. Разучивание ударов сверху и снизу. Поддача. Игра в парах. |
| 41 | | Основные правила игры в бадминтон. Пляжный или уличный |

| | | |
|--------------------------|--|---|
| | | бадминтон. Подвижные игры. |
| 42 | | Игровая разминка. Разучивание подачи. Игра через сетку командная. |
| 43 | | Круговая тренировка ОФП на развитие силы мышц ног (приседания на одной и двух ногах, выпрыгивания из приседа и др.) |
| 44 | | ОРУ с предметами (гимн. палками, скакалками, набивными мячами). Совершенствование ударов сверху в парных играх. |
| 45 | | Упражнение с ракеткой и воланом на месте и в движении: шагом, бегом, бегом с жонглированием. Передачи через сетку парами. |
| 46 | | Товарищеские игры внутри группы. Определение лучшего игрока. |
| 47 | | Многократное повторение ударов сверху и приема снизу. Жонглирование воланом одной из сторон ракетки и двумя сторонами поочередно. |
| 48 | | Челночный бег на развитие ловкости. Метание мяча в цель. Упражнения на координацию движений. |
| 49 | | Утренняя гимнастика и разминка перед занятиями или игрой (их необходимость и польза). Двусторонняя игра в бадминтон парами. |
| 50 | | Совершенствование техники основных элементов игры в бадминтон. Круговая тренировка ОФП. |
| НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС | | |
| 51 | | Правила техники безопасности во время занятий физическими упражнениями. Гигиенические требования по уходу за телом, требования к спортивной одежде и обуви. Игровая разминка. Правила игры в настольный теннис. |
| 52 | | Многократное повторение хватки (способа держания) ракетки и основной стойки игрока. Упражнения с ракеткой и мячом: броски мяча правой, левой рукой об пол, партнеру, о стену. |
| 53 | | Различные виды жонглирования мячом, удары по мячу справа и слева. Простейшие упражнения на освоение техники. Игры в группе. |
| 54 | | Овладение приемами игры у тренировочной стенки, на столе. Круговая тренировка ОФП на развитие ловкости, координации движений. |
| 55 | | Игровая разминка. Игры со спарринг-партнером. Простейшие игры в группе и на столе. |
| 56-57 | | Разучивание и имитация исходных для ударов основных позиций: положение ног, разворот туловища, форма замаха. Положение ракетки, кисти, предплечья, плеча. |
| 58 | | Выполнение подач различными ударами. Групповые игры: «Круговая», «Один против всех». |
| 59 | | Подвижные игры и эстафеты с элементами настольного тенниса |
| 60-63 | | Турнир по настольному теннису внутри группы. |
| 64 | | Совершенствование изученных ранее технических приемов игры. Упражнения со скакалкой, длинной скакалкой, прыжки парами. |
| 65-67 | | Открытый школьный турнир по настольному теннису для учащихся данных параллелей. |
| 68 | | Контрольное занятие. Сдача контрольных нормативов. Подведение итогов за год. |

Формы аттестации

Определение степени усвоения учащимися учебного материала. Определение готовности восприятию нового материала. Повышение ответственности и заинтересованности обучающихся в обучении. Выявление детей, отстающих и опережающих обучение.

Подбор наиболее эффективных методов и средств обучения.

Опрос, нормативы по технической и тактической подготовленности.

Зачет

Аттестация результативности

В конце учебного года или курса обучения

Определение изменения уровня развития детей, их творческих способностей.

Определение результатов обучения. Ориентирование учащихся на дальнейшее (в том числе самостоятельное) обучение. Получение сведений для совершенствования образовательной программы и методов обучения

Опрос, нормативы по технической и тактической подготовленности контрольное занятие, зачет, открытое занятие, тестирование.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: дневник наблюдений, тестирования, протокол соревнований.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: открытое занятие, соревнование.

Календарный учебный график

| Год обучения | Дата начала по программе | Дата окончания обучения по программе | Всего учебных недель | Количество учебных часов |
|--------------|--------------------------|--------------------------------------|----------------------|--------------------------|
| 2020-2021 | 1 сентября | 29 мая 2021 | 68 | 2 часа |

Список литературы

1. Организация работы спортивных секций в школе: программы и рекомендации/авт.-сост. А.Н.Каинов.- Волгоград: Учитель 2010
2. Баландин Г.А. Урок физкультуры в современной школе. Г.А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т.Н. Казакова. – М.: Советский спорт, 2007
3. Ковалько В.И. Индивидуальная тренировка
4. Кузнецов В.С. Упражнения и игры с мячом, 2009
5. Мини-баскетбол в школе. Ю.Ф. Буйлин
6. Воспитание физических качеств (метод. пособие), 2004
7. Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов, 2005
8. игра бадминтонб учебно-методическое издание / А.В.Щербаков, Н.И.Щербакова. – М.: ООО «Гражданский альянс», 2009. – 121 с.
9. Учимся играть в бадминтон / В.Г.Турманидзе, А.В. Турманидзе. – М.: Чистые пруды, 2009. – 32 с.: ил. – (Библиотека «Первого сентября». Серия «Спорт в школе», вып.25).