

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ Г. ПСКОВА
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детский оздоровительно-образовательный спортивный центр
«Юность»

Принято на заседании
Педагогического совета
от « 21 » 08 2018 г.
Протокол № 6

Утверждаю:
Директор
МБУ ДО ДООСЦ «Юность»
Камезин А.Ю.
« 21 » 08 2018 г.
пр. 6/08

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
для спортивно-оздоровительных групп
по спортивным играм.**

Срок реализации программы – 3 года
Возраст детей: 7-11 лет
Автор программы:
Патрушев Леонид Георгиевич,
педагог дополнительного образования
МБУ ДО ДООСЦ «Юность»,
г. Пскова

г. Псков
2017 год

Пояснительная записка

Направленность программы физкультурно – спортивная.

Образовательная деятельность по дополнительной общеобразовательной программе «Спортивные игры» направлена на:

- формирование и развитие физических способностей обучающихся;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья;
- социализацию и адаптацию обучающихся к жизни в обществе; формирование общей культуры обучающихся

Актуальность программы заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, неся оздоровительный эффект. В результате деятельности по программе происходит воспитание волевых черт характера, наблюдается благотворное воздействие на все системы детского организма, происходит развивая таких физических качеств, как сила, быстрота, выносливость, ловкость.

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься спортом, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться спортивными играми с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «волейбол», «лапту» в школе, а также уделить внимание вопросу формирования привычки к здоровому образу жизни, всестороннему подходу к воспитанию гармоничного человека.

Отличительные особенности программы Программа рассчитана на более полное изучение, закрепление, совершенствование полученных школьных навыков и расширенное освоение (в отличие от школьного курса) более глубоких приёмов избранного вида спорта в течение 3 лет, по следующим разделам:

Адресат программы ребенок 7-11 лет, желающий заниматься спортивными играми, нацеленный на здоровый образ жизни.

Объем программы

Дополнительная общеобразовательная программа «Спортивные игры» рассчитана на 204 часа

Срок освоения программы один год

Режим занятий

1 год обучения – 3 раза в неделю по 2 часа

Формы организации образовательного процесса

Обучающиеся сформированы в группы разных возрастных категорий являющиеся основным составом объединения. Занятия в объединениях могут проводиться по группам, индивидуально или всем составом объединения. Форма обучения – очная.

Цель дополнительной общеобразовательной программы: Способствование всестороннему физическому развитию обучающихся путем вовлечения обучающихся в двигательную деятельность.

Задачи дополнительной общеобразовательной программы:

Образовательные

- Формирование специальных знаний, умений при игре в волейбол, лапту;

- Развитие познавательного интереса к спортивным играм, включенность в познавательную деятельность;
- Формирование интереса к народным подвижным играм и распространение игрового опыта.

Развивающие

- Развитие личностного самообразования: активности, самостоятельности, общения, интеллектуальных способностей;
- Создание комфортной обстановки, атмосферы доброжелательности, сотрудничества, включения в активную деятельность, ситуации успеха.

Воспитательные

- Формирование нравственного сознания личности; воспитание качеств, взглядов, убеждений; формирование способов поведения в обществе; способов самоконтроля;
 - Воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- Сохранение и укрепление здоровья, формирование здорового образа жизни

Учебный план.

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая (основы знаний)	4	4	0	Опрос
2.	ОФП	52	6	46	Контрольно-переводные нормативы
3.	СФП	46	6	40	
4.	Техническая подготовка	44	4	40	
5.	Тактическая подготовка	28	6	22	
6.	Подвижные игры	26	6	20	
7.	Контрольные испытания	4	1	3	
	Итого	204	33	171	

Содержание программы 1 года обучения

Основы знаний

Теория:

- Основы истории развития спортивных игр в России, краткие исторические сведения о возникновении игры, год рождения и возникновения игры. Основатель игры. Родина спортивных игр. Первые шаги, спортивные игры у нас в стране.
- Сведения о строении и функциях организма человека. Работа мышц и связок во время игры. Зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям.
- Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль. Общий режим дня. Гигиена сна, питания. Гигиена одежды, обуви. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме.
- Правила игры. Размеры площадки и высота сетки. Взаимодействие игроков на площадке.

Общефизическая подготовка

Практика:

- Строевые упражнения. Повороты, перестроение, слияние.
- Гимнастические упражнения. Упражнения на гимнастической стенке. Лазание по гимнастической стенке. Ходьба по бревну. Упражнения с предметами, с набивными мячами (1-2 кг.) из различных положений. Чередование упражнений руками и ногами –

броски, выпрыгивания, в верх с мячом, зажатыми голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднятие ног с мячом.

- Акробатические упражнения. Кувырки вперед, назад, стойки на лопатках. Соскоки в глубины со снаряда (высота 50-60 см.).
- Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность.

Подвижные игры.

Практика:

Воспитание быстроты: «Вызов номеров», «Перебежки с выручкой», «Охотники и утки», «Борьба за мяч», «Скакуны», «Мяч ловцу», «Два капитана», «Вслед за мячом».

Воспитание силы: «Вертушка», «Перетягивание в парах», «Бой петухов», «Эстафета с прыжками», «Бег раков», «Всадники», «Стенка на стенку», «Втяни в круг», «Сороконожки».

Воспитание выносливости: «Сумей догнать», «Гонки с выбыванием», «Мяч ловцу», «Ловля парами», «Борьба за мяч», «Салки с мячом», «Круговая лапта», «Вольная лапта», «Школьная лапта».

Воспитание ловкости: «Два лагеря», «Попади в мяч», «Защита укрепления», «Вертуны», «Бег командами», «Разведчики и часовые», «Два мяча через сетку», «Салки», «Перестрелка», «Город – за городом», «Не давай мяч водящему», «Охотники», «Эстафета у стены», «Удочка». Метание малого теннисного мяча в цель, на дальность.

Лапта.

Практика:

Удары по мячу

Стойки бьющего игрока, выбор места для удара по мячу. Способы держания биты одной и двумя руками.

Удары битой с замаха: сверху, снизу, сбоку, одной и двумя руками.

Удары по лежащему и подброшенному мячу: по диагонали, нацеленные, между игроками, вдоль боковой линии, за игроков; по силе: за среднюю линию, к угловому флажку, к боковой линии, за линию кона. Удары низколетящие, по высокой или отвесной траектории, свечки, срезки.

Средства обучения. Подводящие и имитационные упражнения. Удары ладонью, малой битой в школьной, вольной и беговой лапте. Подбрасывание мяча подающим игроком на разную высоту, с вращением и без него. Удар битой по подброшенному или отскочившему от земли мячу, от стены, с подброса другим игроком. Удары по мячу разными частями биты. Техника оставления биты после удара по мячу. Соревнования на правильное выполнение ударов по мячу. Упражнения по совершенствованию техники удара на силу и точность. Удары по мячу после оценки тактической расстановки водящей команды в учебно-тренировочных играх.

Ловля мяча

Стойки и перемещения ловящего игрока. Выбор места для ловли мяча одной и двумя руками. Положение рук на пойманном мяче, амортизация руками. Ловля на грудь низко и высоко летящих мячей, катящихся и отскочивших от земли, со средней и высокой скоростью. Ловля мяча стоя, сидя, лежа, в движении с разворота, в падении справа и слева.

Средства обучения. Подводящие и имитационные упражнения. Ловля мяча со своего подбрасывания, увеличивая, уменьшая или чередуя высоту подброса; с акцентом на амортизацию; летящего навстречу параллельно игроку; после броска о стену. Бросание и ловля мяча в парах и противостоящих колоннах, в движении: справа, слева при ходьбе и после остановок. Совершенствование ловли мяча с различных расстояний и в учебных играх. Бросание и ловля мяча в парах и противостоящих колоннах.

Передача мяча

Стойки и перемещения передающего игрока. Способы держания мяча при передачах партнеру: с замахом и из-за головы, справа, снизу. Скрытые передачи.

Средства обучения. Подводящие и имитационные упражнения в парах, тройках и четверках, с одним и более мячами. Перемещения ходьбой, бегом, скачком. Стойки на полусогнутых в коленях ногах, с параллельным положением стоп, с опорой на впереди стоящую ногу. Передачи мяча партнеру: стоя на месте, после перемещений вперед, назад, вправо, влево; по силе: слабые, средние, сильные; на длинные, короткие и средние расстояния; по направлению передачи: прямые, диагональные, поперечные, ответные, выполняемые после перемещений в падении, лежа, сидя, сбоку, с разворота, из-за головы сверху, снизу с колена.

Перебежки

Перебежки с разной скоростью, со стартовым ускорением, с финишным рывком и на короткие дистанции; одиночные и группой; своевременные и несвоевременные; в чередовании с падениями, прыжками, увертываниями, кувырками и остановками. Маневрирование.

Средства обучения. Перебежки на 10–30 м с изменением скорости и направления. Ложные движения игрока при перебежках: после неожиданной остановки с последующим рывком в другом направлении. Обманное движение корпусом с шагом в одну сторону – уход в другую.

Осаливание

Броски мяча по неподвижной и движущейся мишени или по игроку; из различных исходных положений: стоя на месте, после перемещения, в прыжке, в падении, с колена; по направлению: по ходу перебегающего, навстречу бегущему, во след убегающему, вдоль боковой линии, при подходе к линии города или кона. Осаливание игроков, бегущих группой по прямой, враспынную, зигзагами, с внезапной остановкой, падением, наклоном или прогибанием туловища.

Средства обучения. Упражнения в метании мяча из положений стоя, с колена; с различных расстояний – 4–15 м; в игроков, совершающих условные перебежки: по прямой, зигзагами, с внезапными остановками, с падениями и т.д.

Специальная подготовка

Практика:

- Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность.
- Подвижные игры с элементами техники игры в мини-лапту

Игры с прокатыванием теннисного мяча: «Догони мяч», «Поймай отскочивший мяч», «Метко в цель».

Игры с передачей теннисного мяча: «Мяч вдогонку», «Передай мяч», «Спиральбол».

Игры с подбрасыванием и ловлей теннисного мяча: «Перебрось мяч», «Успей поймать», «Мяч об пол», «Мяч в корзину», «Попади в окошко», «Мяч о стену», «Попади в круг», «Попади и поймай», «Поднебески», «Свечки».

Игры с отбиванием теннисного мяча лаптой: «С лаптой на точность», «В лапту в парах».

- Упражнения для развития прыгучести. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту.
- Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча. Сверху двумя руками, передачи мяча подвешенного на растяжках, с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера в различных направлениях на месте и после перемещения, передачи в парах.

- Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча. Нижняя прямая подача, подача мяча неподвижного на руке, через сетку с расстояния 6-9 м., подача через сетку из-за лицевой линии площадки, подача нижняя боковая.
- Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжка вверх, толчком двух ног, с места 1,2,3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

Волейбол.

Практика:

Техника нападения

- Перемещения и стойки. Действия без мяча. стартовая стойка, основная стойка, ходьба, бег перемещаясь лицом вперед, боком вперед. Остановка шагом.
- Действия с мячом. Передачи мяча сверху двумя руками; отскочившего от стены мяча; после броска через сетку; от нижней подачи; снизу двумя руками: отбивание мяча, подвешенного на шнуре, наброшенного партнером – на месте и после перемещения.
- Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжка вверх, толчком двух ног: с места 1,2,3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

Техника защиты:

- Действия без мяча: скачек вперед, остановка прыжком, сочетание способов перемещений и остановок, стартовая стойка, ходьба, бег перемещаясь лицом, вперед, боком вперед. Остановка шагом.
- Действия с мячом: прием мяча снизу двумя руками; прием мяча снизу с подачи; одиночное блокирование. Прием мяча сверху двумя руками: отскочившего от стены мяча, после броска через сетку; от нижней подачи; снизу двумя руками: отбивание мяча, подвешенного на шнуре, наброшенного партнером - на месте и после перемещения.

Тактическая подготовка. Тактика нападения:

- Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи: выбор места для второй передачи и в зоне 3.
- Групповые действия. Взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействия игроков зон 6, 5 и 1 с игроками зоны 3.
- Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

Тактика защиты:

- Индивидуальные действия. Выбор места для выполнения нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.
- Групповые действия. Взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействия игроков зон 6,5 и 1 с игроками зоны 3.
- Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

В конце первого 1 года обучения обучающие должны знать:

- Основы истории развития спортивных игр в России;
- О строении и функциях организма человека;
- Правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- Правила игры; места занятий, инвентарь.

уметь:

- Технически правильно выполнять двигательные действия в спортивных играх;
- Играть в спортивные игры по упрощенным правилам.

Система формы контроля уровня достижений учащихся и критерии оценки.

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в межшкольных соревнованиях, в организации и проведения судейства внутришкольных соревнований. Подведение итогов по общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Общефизическая подготовка

Нормативы 10-12 лет

Прыжок в длину с места	Челночный бег 66,4 м	Бег 30 м	Бег 1000м	Оценка
190	6.2	4.9	4.10.0	5
180	6.5	5.2	4.20.0	4
170	6.7	5.4	4.30.0	3

Нормативы технической подготовки 13-15 лет

Прыжок в длину с места	Челночный бег 66,4 м	Бег 30 м	Бег 1000м	Оценка
220	5.7	4.5	3.50.0	5
210	6.0	4.7	4.00.0	4
200	6.2	5.0	4.20.0	3

Норматив «Челночный бег» проводится на баскетбольной площадке. Старт и финиш - с лицевой линии. Спортсмен бежит до линии штрафного броска и возвращается обратно; затем он бежит до центральной линии и возвращается до линии штрафного броска; далее бежит до противоположной линии штрафного броска и возвращается к месту старта.

Участие в соревнованиях. Обучающиеся принимают участие не менее чем в двух соревнованиях в год и проводят не менее 5-7 матчевых встреч.

По окончании прохождения программы обучающиеся должны выполнить юношеский разряд по баскетболу и иметь навыки организации и проведения соревнований по баскетболу.

Список литературы для педагога

1. Выдрин В.М. Теория физической культуры (Культурологический аспект): учеб. пособие // ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта. – Л., 1988.
2. Ермолаев Ю.А. Спортивная лапта. Правила игры. – М.: Экспериментальный центр «Игрофил», 1990.
3. Выдрин В.М. Теория физической культуры (Культурологический аспект): учеб. пособие // ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта. – Л., 1988.
4. Ермолаев Ю.А. Спортивная лапта. Правила игры. – М.: Экспериментальный центр «Игрофил», 1990
5. Железняк Ю.Д. «120 уроков по волейболу» - Москва: Физкультура и спорт, 1974г
6. Лепешкин В.А. Лапта. Как сделать ее популярной // Физкультура в школе. –1993. – № 4.
7. Настольная книга учителя физической культуры // под ред. Л.Б. Кофмана; авт.-сост. Г.И. Погадаев. – М.: Физкультура и спорт, 1974.
8. Нумакова П.А., Мещерянин И.А. Спортивные и подвижные игры. – М.: Физкультура и спорт, 1970.
9. Основы спортивные игры. О. Чехов - Москва: Физкультура и спорт, 1976г
10. Пономарев Н.И. Социальные функции физической культуры и спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1974.
11. Правдин В.А. и др. Спортивные игры – игра для всех - Москва: Физкультура и спорт, 1966г
12. Скопинцев А.Г. Народные спортивные игры // Знание. –1990. – № 6.
13. Спортивные игры. Пер. с нем. Под общ. Ред. М. Фидлер – Москва: Физкультура и спорт, 1972г

Список литературы для обучающихся

1. Валиахметов Р.М. и др. Народная игра – лапта: метод. пособие. Г. Уфа, 2003.
2. Володченко В., Юмашев В. Выходи играть во двор! – М.: Молодая гвардия, 1984.
3. Ермолаев Ю.А., Ермолаева Ю.Ю., Винникова Е.Е., Счастливая О.Э. Народные подвижные игры: учеб. пособие.– М., 1990.
4. Лепешкин В.А. Лапта. Как сделать ее популярной // Физкультура в школе. –1993. – № 4.
5. Лубышева Л.И. Современный ценностный потенциал физической культуры и спорта и пути ее освоения обществом и личностью // Теория и практика физической культуры. –1997. – № 6.
6. Мондозолевский Г.Г. Щедрость урока - Москва: Физкультура и спорт, 1984г
7. Народная игра в системе воспитания детей и подростков: расширенное практ. пособие для специалистов физкультурно-оздоровительной, спортивной и туристской деятельности / Сост. В.П. Черемисин. – М., 1998.
8. Правдин В.А. и др. Спортивные игры – игра для всех - Москва: Физкультура и спорт, 1966г
9. Скопинцев А.Г. Народные спортивные игры // Знание. –1990. – № 6.
10. Спортивные игры. Пер. с нем. Под общ. Ред. М. Фидлер – Москва: Физкультура и спорт, 1972г
11. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Спортивные игры - Москва: Физкультура и спорт, 1983г