

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Михайловская средняя общеобразовательная школа»
Новоусманского муниципального района Воронежской области**

«Утверждаю»
Директор МКОУ «Михайловская СОШ»
Е.В.Сергеева
Приказ № 28 от «31» августа 2020 года



«Рассмотрено»
на заседании педагогического совета
протокол № 1 от «31» августа 2020 года

**Дополнительная
образовательная программа
«Спортивные игры»**

Учитель: Дмитриенко В.И.

2020г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

По своему воздействию спортивные игры являются наиболее комплексным и универсальным средством развития психомоторики человека. Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в двойках, в тройках, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации). Сутью и особенностью спортивных игр являются мгновенная смена ситуаций, необходимость принимать решения в кратчайшие промежутки времени, ориентировка в сложной двигательной деятельности, выполнение разнообразных двигательных действий с мячом и без мяча.

В процессе занятий спортивными играми развиваются также все другие двигательные способности: скоростные, скоростно-силовые (рывки, прыжки с мячом и без мяча, броски и передачи мяча и т.п.), выносливость (длительное выполнение упражнений с мячом и без мяча с разной, часто высокой скоростью) и др., а также всевозможные сочетания двигательных способностей (силовая и скоростная выносливость, «взрывная сила», «координационная выносливость» и т.п.).

Программа по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов занимающихся (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.); на воспитание нравственных и волевых качеств, что создается главным образом необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры; на согласование индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников. Особенно игровые упражнения содействуют воспитанию таких волевых качеств, как инициативность и самостоятельность, поскольку игроку приходится самостоятельно быстро и своевременно принимать решения и осуществлять двигательные качества. Игровые упражнения и формы занятий создают благоприятные условия для самостоятельного выполнения заданий с мячом. Это позволяет подобрать для каждого индивидуальные упражнения по степени трудности.

Актуальность: Удовлетворить естественную потребность в двигательной активности, способствовать гармоничному развитию личности, нравственного, эстетического и физического воспитания.

Цель программы: формирование физической культуры учащихся.

Задачи программы:

- ознакомить с основными правилами игры в баскетбол, волейбол, футбол, настольный теннис;
- обучить технике игры в защите и нападении;
- обучить тактическим приемам игры;

- воспитывать чувство ответственности, коллективизма, уважения к партнеру и сопернику;

Основные направления деятельности:

- *образовательное* (формирование и доведение до необходимого совершенства прикладных и спортивных умений и навыков, приобретение специальных знаний);

- *оздоровительное* (укрепление здоровья, гармоничное развитие форм и функций организма);

развивать координационные способности и силу воли.

Данная программа является общеразвивающей

Спортивной направленности

Срок реализации 1 год

Возраст детей 11-15 лет

Формы занятий: теоретические, практические, участие в соревнованиях.

Требование к уровню подготовки обучающихся

Общая физическая подготовка. Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

Специальная подготовка и освоение техники по данному виду спорта:

- подачи- нижняя прямая, верхняя прямая;
- передачи- верхняя, верхняя в прыжке;
- нападающие удары- прямой, с переводом, боковой;
- блокирование;
- приём снизу двумя руками, одной рукой;
- тактические действия в нападении и защите- индивидуальные, групповые и командные;
- двусторонняя игра.

План-график распределения нагрузки

Содержание материала	Всего часов	По месяцам								
		Сент	Окт	Нояб	Дек	Янв	Фев	Март	Апр	Май
Кол-во часов	35	4,5	4,5	5	4	4,5	5	4	4,5	4,5
Теоретическая подготовка	4	1	1	1	0,5	0,5				
ОФП:	5	0,5	0,5	0,5	0,5	1	0,5	0,5	0,5	0,5

-ОРУ -бег разной интенсивности; -легкоатлетические упр.; -эстафеты, п-игры; -упражнения для развития быстроты, гибкости, скоростной выносливости.		+	+	+	+	+	+	+	+	+
СФП:	7,5	1	1	1	1	1	1	0,5	0,5	0,5
-специальные упражнения для развития прыгучести; - специальные упражнения для выполнения броска; - упражнения для развития специальной выносливости; - лыжная подготовка		+	+	+	+	+	+	+	+	+
Техническая подготовка:	10	2	2	1	1	1	1	1	0,5	0,5
-перемещения, стойки защитника; -ловля-передача мяча на месте; -ведение мяча на месте, в движении, по прямой; -бросок в корзину двумя руками; -броски от щита, броски с места; -броски под различным углом; -броски в корзину из различных положений;		+	+	+	+	+	+	+	+	+
Тактическая подготовка: -уход от защитника; -выход для получения мяча; -выход для отвлечения мяча; -атака корзины; -передай мяч выходи; -опека игрока без мяча неплотная; -противодей получению мяча;	7,5	1	1	1	1	1	1	0,5	0,5	0,5
Игровая подготовка:	5		0,5	0,5	0,5	1	0,5	1	0,5	0,5

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Кол-во часов	Тема тренировки	Дата по плану	Дата по факту
1.	1	Вводный инструктаж. Т/б №5 на занятиях по баскетболу. Ведение мяча с обводкой пассивного и активного защитника.		
2.	1	Ловля мяча двумя руками. Ведение с низким отскоком.		
3.	1	Передача мяча одной рукой с места. Ведение мяча с		

		высоким отскоком.		
4.	1	Передача мяча одной рукой в движении. Ведение мяча со зрительным контролем.		
5.	1	Передача мяча двумя руками. Ведение мяча без зрительного контроля.		
6.	1	Передача мяча одной рукой в прыжке. Ведение мяча на месте.		
7.	1	Передача мяча одной рукой от плеча. Ведение мяча с по прямой.		
8.	1	Передача мяча одной рукой сбоку. Ведение мяча по дугам.		
9.	1	Передача мяча одной рукой снизу. Ведение мяча по кругу.		
10.	1	Передача мяча одной рукой в движении. Ведение мяча зигзагом.		
11.	1	Обводка соперника с изменением высоты. Броски в корзину одной рукой.		
12.	1	Обводка соперника с изменением направления. Броски в корзину одной рукой снизу.		
13.	1	Обводка соперника с изменением скорости. Броски в корзину одной рукой.		
14.	1	Обводка соперника с поворотом переводом мяча. Броски в корзину с отскоком от щита.		
15.	1	Ведение мяча по дугам. Броски в корзину одной рукой в движении.		
16.	1	Ведение мяча зигзагом. Броски в корзину одной рукой.		
17.	1	Ведение мяча по прямой. Броски в корзину одной рукой.		
18.	1	Ведение мяча на месте. Передача мяча одной рукой.		
19.	1	Ведение мяча с низким отскоком. Броски в корзину от щита.		
20.	1	Ведение мяча зигзагом. Броски в корзину одной рукой.		
21.	1	Ведение мяча по дугам. Броски в корзину от щита.		
22.	1	Ловля мяча двумя руками. Ведение мяча.		
23.	1	Передача мяча одной рукой с места. Ведение мяча с высоким отскоком.		
24.	1	Передача мяча одной рукой в движении. Ведение мяча со зрительным контролем.		
25.	1	Передача мяча двумя руками. Ведение мяча без зрительного контроля.		
26.	1	Передача мяча одной рукой в прыжке. Ведение мяча на месте.		
27.	1	Передача мяча одной рукой от плеча. Ведение мяча по прямой.		
28.	1	Передача мяча одной рукой сбоку. Ведение мяча по дугам.		
29.	1	Передача мяча одной рукой снизу. Ведение мяча по		

		кругу.		
30.	1	Передача мяча одной рукой в движении. Ведение мяча зигзагом.		
31.	1	Обводка соперника с изменением высоты. Броски в корзину одной рукой.		
32.	1	Обводка соперника с изменением направления. Броски в корзину одной рукой снизу.		
33.	1	Обводка соперника с изменением скорости. Броски в корзину одной рукой.		
34.	1	Обводка соперника с поворотом переводом мяча. Броски в корзину с отскоком от щита.		
35.	1	Ведение мяча по дугам. Броски в кольцо одной рукой в движении.		

Ожидаемые результаты

Год обучения	Ожидаемые результаты
1 –й год обучения	<ul style="list-style-type: none"> - знать правила игры в баскетбол - владеть индивидуальными навыками владения мячом; - уметь выполнять броски по кольцу различными способами, выполнять различные виды подач. - участвовать в различных соревнованиях, товарищеских играх. - уметь применять в игре тактические командные взаимодействия в нападении и защите; - уметь судить соревнования. - участие в соревнованиях.

формы подведения итогов: Проверка умений и навыков проходит на каждой тренировке путем выполнения изученных элементов каждым учащимся. При необходимости проводится индивидуальная отработка элементов.

Проверка уровня подготовленности учащихся проводится в форме выполнения контрольных нормативов, участия в лицейских соревнованиях, зональных соревнованиях, областных соревнованиях.

Концептуальная основа программы

Обучение спортивным играм осуществляется в соответствии с общими методическими принципами:

- **сознательности и активности;**
- **наглядности и систематичности;**
- **доступности и индивидуализации;**
- **прочности и прогрессирувания.**

Особенности игры определяют своеобразие реализации этих принципов в процессе обучения.

Построение процесса обучения в соответствии с принципами **сознательности и активности** требует такой организации занятий, которая бы побуждала учащихся действовать в игре творчески и самостоятельно.

Изучение приемов техники и тактики происходит вне игры, при разучивании различных упражнений. Поэтому, объясняя новый прием, надо стремиться к тому, чтобы учащиеся четко представляли себе его назначение, место в игре и условия, в которых его целесообразно его применить.

Объясняя упражнение привлекать всевозможные **наглядные** пособия, фотографии, кинопрограммы, схемы, плакаты, таблицы и др.

В соответствии с принципом **систематичности** вначале осваиваются приемы без которых невозможен процесс игры, затем переходят к изучению различных групп приемов, устанавливая прямую связь между ними, так как в игре они применяются не изолированно по группам, а в различных сочетаниях.

Для реализации принципа систематичности необходимо соблюдать правила от простого к сложному, от легкого к трудному, от главного к второстепенному, от известного к неизвестному.

Учет индивидуальных особенностей учащихся должен быть всесторонним (физическое развитие, координационная способность и другие качества).

Во время игры учащиеся применяют те или иные приемы в условиях сопротивления, быстро меняющейся обстановки при жестком лимите времени.

Поэтому приобретенный навык должен быть не только **прочным**, но и гибким.

Прочность навыка достигается регулярным и многократным повторением упражнений, **прогрессирование** его – последовательным усложнением условий выполнения с постепенным приближением к условиям игры.

Возрастные особенности.

Период от 11 до 15 лет характеризуется бурным развитием физических способностей ребят и является чрезвычайно благоприятным для целенаправленных занятий в большинстве видов спорта.

К 15-17 годам заканчивается развитие гибкости и координации, в незначительной степени продолжает развиваться скорость. И в большей степени развиваются сила, скоростно-силовые качества и выносливость позволяют сделать следующие выводы: развитие физических качеств учащихся, не занимающихся спортом, 15-17 лет существенно отличаются друг от друга. Занятия физической культурой и спортом способствуют улучшению умственной работоспособности старших подростков в результате положительного влияния чередования характера деятельности, смены умственной и физической работы, а также применения физических нагрузок, которые, даже непродолжительные, оказывают позитивное влияние на протекание психических процессов. Ограничение двигательной активности, наоборот, ведет к снижению умственной работоспособности.

Занятия спортом способствуют формированию у старших подростков положительных эмоций. Активная двигательная деятельность регулирует процессы возбуждения и торможения центральной нервной системы. Учебно-тренировочные занятия, участие в спортивных соревнованиях, предъявляющих достаточно высокие требования к организму, могут снизить, а порой и вовсе нейтрализовать ранее возникшие негативные эмоциональные переживания.

Ожидаемые результаты

Года обучения	Ожидаемые результаты
1-й год	<p>Баскетбол. Правила игры и правила соревнований. Основная стойка баскетболиста, перемещения. Основные виды передач и ловли мяча. Движение с ведением, с сопротивлением. Броски мяча в корзину, в движении, с сопротивлением. Взаимодействия в парах, тройках. Личная система защиты. Переключение от действий в нападении к действиям в защите. Учебно-тренировочные игры по упрощенным правилам.</p> <p>Судейство. Сочетание способов передвижения. Ведение мяча с изменением направления. Совершенствование передач, ловли, бросков мяча. обманные действия. Взаимодействие игроков в парах, тройках в защите и нападении. Нападение быстрым прорывом. Взаимодействия при бросках в корзину. Варианты зонной защиты. Участие в соревнованиях.</p>

Литература для учителя

1. «Физическая культура». Учебник для 10-11 классов
Общеобразовательных учреждений; Л.Е. Любомирский, Г.Б.Мейксон, В.И. Лях и др.
2. «Тесты в физическом воспитании школьников». Пособие для учителя.
Составитель В. И. Лях.
«Настольная книга для учителя физической культуры». Автор-составитель
Г.И.Погодаев. 1. Программа курса баскетбол для детей 10-14 лет составлена на
основе пособия А. Я. Гомельского «Библия баскетбола», Москва, «Просвещение»,
1994. Александр Гомельский Баскетбол. Секреты мастерства: 1000
БАСКЕТБОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ. — М.: ФАИР, 1997. — 224 с. — ISBN 5-
88641-067-8
2. Организация работы спортивных секций в школе: программы,
рекомендации / авт.-сост. А. Н. Каинов. – Волгоград : Учитель, 2011. – 167 с.
3. В. И. Лях комплексная программа физического воспитания для 1-11
классов / В. И. Лях, А. А. Задневич. – М. : Просвещение, 2012.

Литература для учащихся

«Физическая культура». Учебник для 10-11 классов
Общеобразовательных учреждений; Л.Е. Любомирский, Г.Б.Мейксон,
В.И. Лях и др.