

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Авторская дополнительная образовательная программа "Спортивные игры" (далее – Программа) реализуется  в рамках физкультурно-спортивной направленности.

Программа рассчитана на обучающихся 10-15 лет сроком на 1 год обучения, предусматривает распределение учебно-тренировочного материала для занятий по баскетболу, настольному теннису и волейболу на 111 часов и направлена на доступный для детей данного возраста уровень освоения навыков и умений игры.

**Актуальность программы** обусловлена интересом детей к игровой деятельности. В процессе игры происходит формирование эмоционального мира человека, поэтому она представляет собой большую ценность в учебной и воспитательной деятельности с детьми, что является весьма актуальным на сегодняшний день. Среди проблем, связанных с воспитанием личностно и физически здорового ребенка, занятие подвижными играми позволяет педагогам решать социально-значимые задачи, важными из которых являются: воспитание коллективизма и коммуникативности, самоутверждение, самореализация, саморазвитие, чувство долга, ответственность.

Материал программы предполагает изучение основ трёх спортивных игр: баскетбола, волейбола, настольного тенниса и даётся в трёх разделах: основы знаний, общая физическая подготовка и специальная техническая подготовка.

Материал по общей физической подготовке является единым для всех спортивных игр и входит в каждое занятие курса.

**Педагогическая целесообразность программы**заключается в том, что у детей при ее освоении повышается мотивация к занятиям физической культурой и спортом, развиваются физические качества, формируются личностные и волевые качества.

**Отличительная особенность программы** в сравнении с близкими по тематике программами заключается в широком применении игровых технологий при воспитании разносторонне развитой личности.

**Цель обучения** - укрепление здоровья, физическое развитие обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.

**Задачи:**

**Обучающие:**

- обучить техническим приёмам и правилам игр;

- обучить тактическим действиям;

- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;

- обучить овладение навыками регулирования психического состояния.

**Развивающие:**

- развивать повышение технической и тактической подготовленности в данных видах спорта;

- развивать совершенствование навыков и умений игр;

- развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма.

**Воспитательные:**

- воспитывать выработку организаторских навыков и умения действовать в коллективе;

-воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;

- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в свободное время;

-воспитывать потребность к ведению здорового образа жизни.

Программа предусматривает применение в образовательном процессе современных педагогических технологий, способствующих сохранению здоровья учащихся, активизации познавательной деятельности, креативности мышления, формирования личностных качеств.

Программа не требует адаптации материала для детей с ограниченными возможностями здоровья. Дети с ОВЗ могут посещать занятия на общих основаниях.

**Планируемые результаты**

К концу обучения по данной программе обучающиеся должны

**знать:**

* что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
* как правильно распределять свою физическую нагрузку;
* правила игры в баскетбол, теннис, волейбол;
* правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
* правила проведения соревнований;

**уметь:**

* проводить специальную разминку для спортивных игр;
* овладеть основами техники спортивных игр;
* овладеть основами судейства в спортивных играх;
* вести счет;

Для определения уровня усвоения Программы проводятся промежуточная и итоговая аттестации.

Промежуточная аттестация обучающихся 1 раз в год в период с 20 по 31 декабря текущего учебного года, включает в себя проверку теоретических знаний и практических умений и навыков. Промежуточная аттестация проводится в следующих формах: сдача контрольных нормативов.

Итоговая аттестация проводится с 20 по 31 мая текущего учебного года, включает в себя проверку теоретических знаний и практических умений и навыков. Итоговая аттестация проводится в следующих формах: тестирование, сдача нормативов. Результаты промежуточной и итоговой аттестаций оформляются протоколами.

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Раздел** | **Тема** | **Количество часов** |
| 1 | Теоретическая подготовка | Инструктаж по ТБ.  Самоконтроль спортсмена. | 1  (в процессе занятий) |
| Диагностика | 1 |
| 2 | Общая физическая подготовка | БАСКЕТБОЛ  - История возникновения баскетбола в России. Правила игры. Состав команды, форма игроков.  - Влияние физических упражнений на организм человека.  - Необходимость разминки в занятиях спортом.  - Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях  баскетболом.  - Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.  - Правила игры мини-баскетбола, судейская жестикуляция и терминология. | 9 |
| НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС  -История развития настольного тенниса в мире и нашей стране.  -Достижения теннисистов России на мировой арене.  -Количество занимающихся в России.  -Основные сведения о технике игры, о её значении для роста спортивного мастерства. | 9 |
| ВОЛЕЙБОЛ  - Развитие волейбола в России и за рубежом.  - Физическая подготовка волейболиста.  - Техническая подготовка волейболиста.  - Тактическая подготовка волейболиста.  - Психологическая подготовка волейболиста.  - Организация и проведение соревнований по волейболу.  - Правила судейства соревнований по волейболу. | 9 |
| 3 | Техническая подготовка | БАСКЕТБОЛ  - Обучение передвижению в стойке баскетболиста.  - Обучение технике остановок прыжком и двумя шагами.  - Обучение прыжку толчком двух ног и одной ноги.  - Повороты вперед и назад.  - Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке при встречном и параллельном движении.  - Передача мяча двумя от груди на месте, в движении, в стену, парами, при встречном и параллельном движении.  - Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления, скорости, высоты отскока.  - Броски в кольцо двумя руками от груди с места, слева, справа, с отскоком от щита, в движении.  - Броски в кольцо одной рукой от плеча на месте слева, справа, с середины, без отскока и с отскоком от щита.  - Обучение технике двух шагов с места, в движении.  - Броски двумя руками от груди с двух шагов. | 9 |
| НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС  -Исходные положения (стойки)  а) правосторонняя  б) нейтральная (основная)  в) левосторонняя  -Способы передвижений  а) бесшажный  б) шаги  в) прыжки  г) рывки   -Способы держания ракетки  а) вертикальная хватка-«пером»  б) горизонтальная хватка-«рукопожатие»   -Подачи  а) по способу расположения игрока  б) по месту выполнения контакта ракетки с мячом   -Технические приемы нижним вращением  а) срезка  б) подрезка  - Технические приемы без вращения мяча  а) толчок  б) откидка  в) подставка  -Технические приемы с верхним вращением  а) накат  б) топс- удар | 9 |
| ВОЛЕЙБОЛ  - Стойка волейболиста, её разновидности.  - Перемещения:  приставными шагами вправо, влево, вперед, назад;  двойной шаг;  остановки.  - Подача мяча: прямая верхняя, прямая нижняя, боковая. - Передача мяча: - верхняя и нижняя передача двумя руками  - передача мяча над собой  - движения по кругу вправо и влево - встречная передача в колоннах - в парах с продвижением  - из одной зоны в другую  - в парах и колоннах через сетку - Нападающий удар: - прямой удар, разбег и прыжок с выносом рук, ударное движение и приземление. - Блокирование: - одиночное - имитация блокирования - блокирование нападающего удара (на пониженной и нормальной сетках). | 9 |
| 4 | Тактическая подготовка | БАСКЕТБОЛ  Нападение  - Выход для получения мяча на свободное место.  - Обманный выход для отвлечения защитника.  - Розыгрыш мяча короткими передачами.  - Атака кольца.  - «Передай мяч и выходи».  - Наведение своего защитника на партнера.  Защита  - Противодействие получению мяча.  - Противодействие выходу на свободное место.  - Противодействие розыгрышу мяча.  - Противодействие атаке кольца.  - Подстраховка.  - Система личной защиты. | 9 |
| НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС  Техника нападения.  *Техники передвижения.*  -Бесшажный способ передвижения (без переноса ОЦТ; с незначительным переносом ОЦТ; с полным переносом ОЦТ).  -Шаги (одношажный, приставной, скрестный).  -Прыжки (с двух ног, с двух ног на одну, с одной ноги на другую).  -Рывки (с правой ноги, с левой ноги, с поворотом туловища, с наклоном туловища)  *Техники  подачи*.  -Подброс мяча. Траектория и направление полета мяча.  -Точки пересечения плоскостей вращения мяча.  -Прием подач.  -Формы распознавания подач соперника.  *Игра в нападении*.  -Накат слева, справа.  Техника защиты.  *Техники передвижения.*  -Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите. -Срезка, подрезка | 9 |
| ВОЛЕЙБОЛ  - подача мяча на слабо играющего и в незащищенную зону площадки  -разбег для нападающего удара и передача мяча в прыжке через сетку - выбор места для приема мяча - страховка партнера при приеме мяча - прием мяча снизу у сетки - одиночное блокирование - игра после блока - страховка блока | 9 |
| 5 | Игровая подготовка | БАСКЕТБОЛ  - Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке 2х2, 3х3, 4х4, 5х5 мини-баскетбола. - Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола. | 9 |
| НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС  Эстафеты с элементами настольного тенниса (на развитие):  - скоростно-силовых качеств, быстроты действий, общей выносливости, гибкости, ловкости  - Игровые спарринги:  - 1 х 1, 1 х 2, 2 х 2 | 9 |
| ВОЛЕЙБОЛ  -Упражнения для решения задач различных видов подготовки.  -Упражнения на переключение с одних действий на другие, (нападение-защита, защита-нападение, нападение-защита-нападение).  -Учебные игры с заданием по технике и тактике игры.  -Игры с установками на игру. | 9 |
| 6 | Итоговое занятие | | 1 |
| Итого | | | 111 |

**Содержание Программы**

**Общая физическая подготовка**:  
- Строевые упражнения

- Упражнения для рук плечевого пояса

- Упражнения для ног

- Упражнения для шеи и туловища

- Упражнения для всех групп мышц

- Упражнения для развития быстроты

- Упражнения для развития ловкости

-Упражнения для развития гибкости

- Упражнения для развития прыгучести.

**1. Общие основы баскетбола:**

- История возникновения баскетбола в России. Правила игры. Состав команды, форма игроков.

- Влияние физических упражнений на организм человека.

- Необходимость разминки в занятиях спортом.

- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях баскетболом.

- Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.

- Правила игры мини-баскетбола, судейская жестикуляция и терминология.

**Техническая подготовка:**

- Обучение передвижению в стойке баскетболиста.

- Обучение технике остановок прыжком и двумя шагами.

- Обучение прыжку толчком двух ног и одной ноги.

- Повороты вперед и назад.

- Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке при встречном и параллельном движении.

- Передача мяча двумя от груди на месте, в движении, в стену, парами,   
при встречном и параллельном движении.

- Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления, скорости, высоты отскока.

- Броски в кольцо двумя руками от груди с места, слева, справа, с отскоком от щита, в движении.

- Броски в кольцо одной рукой от плеча на месте слева, справа, с середины, без отскока и с отскоком от щита.

- Обучение технике двух шагов с места, в движении.

- Броски двумя руками от груди с двух шагов.

**Тактическая подготовка:**

Нападение

- Выход для получения мяча на свободное место.

- Обманный выход для отвлечения защитника.

- Розыгрыш мяча короткими передачами.

- Атака кольца.

- «Передай мяч и выходи».

- Наведение своего защитника на партнера.

Защита

- Противодействие получению мяча.

- Противодействие выходу на свободное место.

- Противодействие розыгрышу мяча.

- Противодействие атаке кольца.

- Подстраховка.

- Система личной защиты.

**Игровая подготовка:**

- Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке 2х2, 3х3, 4х4, 5х5 мини-баскетбола.

- Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола.

**2. Общие основы настольного тенниса:**

-История развития настольного тенниса в мире и нашей стране.

-Достижения теннисистов России на мировой арене.

-Количество занимающихся в России.

-Основные сведения о технике игры, о её значении для роста спортивного мастерства.

**Техническая подготовка:**

-Исходные положения (стойки)

а) правосторонняя

б) нейтральная (основная)

в) левосторонняя

-Способы передвижений

а) бесшажный

б) шаги

в) прыжки

г) рывки

-Способы держания ракетки

а) вертикальная хватка-«пером»

б) горизонтальная хватка-«рукопожатие»

-Подачи

а) по способу расположения игрока

б) по месту выполнения контакта ракетки с мячом

-Технические приемы нижним вращением

а) срезка

б) подрезка

- Технические приемы без вращения мяча

а) толчок

б) откидка

в) подставка

-Технические приемы с верхним вращением

а) накат

б) топс- удар

**Тактическая подготовка:**

Техника нападения.

*Техники передвижения.*Бесшажный способ передвижения (без переноса ОЦТ; с незначительным переносом ОЦТ; с полным переносом ОЦТ). Шаги (одношажный, приставной, скрестный). Прыжки (с двух ног, с двух ног на одну, с одной ноги на другую). Рывки (с правой ноги, с левой ноги, с поворотом туловища, с наклоном туловища)

*Техники  подачи*. Подброс мяча. Траектория и направление полета мяча. Точки пересечения плоскостей вращения мяча. Прием подач. Формы распознавания подач соперника.

*Игра в нападении*. Накат слева, справа.

Техника защиты.

*Техники передвижения.* Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите. Срезка, подрезка.

**Игровая подготовка:**

Эстафеты с элементами настольного тенниса (на развитие):

- скоростно-силовых качеств, быстроты действий, общей выносливости, гибкости, ловкости

- Игровые спарринги: 1 х 1, 1 х 2, 2 х 2

**3. Общие основы волейбола:**

- Развитие волейбола в России и за рубежом.

- Физическая подготовка волейболиста.

- Техническая подготовка волейболиста.

- Тактическая подготовка волейболиста.

- Психологическая подготовка волейболиста.

- Организация и проведение соревнований по волейболу.

- Правила судейства соревнований по волейболу.

**Техническая подготовка:**

- Стойка волейболиста, её разновидности.

- Перемещения: приставными шагами вправо, влево, вперед, назад; двойной шаг; остановки.

- Подача мяча: прямая верхняя, прямая нижняя, боковая.

- Передача мяча:

- верхняя и нижняя передача двумя руками

- передача мяча над собой

- движения по кругу вправо и влево

- встречная передача в колоннах

- в парах с продвижением

- из одной зоны в другую

- в парах и колоннах через сетку

- Нападающий удар:

- прямой удар, разбег и прыжок с выносом рук, ударное движение и приземление.

- Блокирование:

- одиночное

- имитация блокирования

- блокирование нападающего удара (на пониженной и нормальной сетках).

**Тактическая подготовка:**

- подача мяча на слабо играющего и в незащищенную зону площадки

-разбег для нападающего удара и передача мяча в прыжке через сетку

- выбор места для приема мяча

- страховка партнера при приеме мяча

- прием мяча снизу у сетки

- одиночное блокирование

- игра после блока

- страховка блока

**Игровая подготовка:**

-Упражнения для решения задач различных видов подготовки.

-Упражнения на переключение с одних действий на другие, (нападение-защита, защита-нападение, нападение-защита-нападение).

-Учебные игры с заданием по технике и тактике игры.

-Игры с установками на игру.

**Материально-техническое обеспечение:**

**Спортивный инвентарь и оборудование:**

1. сетка волейбольная- 2шт.
2. стойки волейбольные
3. гимнастическая стенка- 1 шт.
4. гимнастические скамейки-4шт.
5. гимнастические маты-6шт.
6. скакалки- 15 шт.
7. мячи набивные (масса 1кг)- 3шт.
8. мячи волейбольные – 8 шт.
9. рулетка- 1шт.
10. мячи баскетбольные – 8 шт.
11. баскетбольные щиты с кольцами – 2 шт.
12. стойки баскетбольные
13. теннисный стол – 2 шт.
14. теннисные ракетки – 8 шт.
15. сетка для теннисного стола – 2 шт.
16. теннисные шарики – 4 шт.

***Информационное оборудование***

* проектор;
* экран;
* видео – диски;
* магнитофон;
* компьютер.

**Список литературы**

1. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учеб. для студ. высш.учеб. заведений. [Текст] / Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнов. - М.: Издательский центр «Академия», 2004.-400 с.

2. Костюков В.В. Методика балльной оценки уровня игровой подготовленности спортсменов [Текст] / В.В. Костюков // Теория и практика физической культуры. – 2017. - №5. – С. 94-101.

3. .Спортивные игры. /под. ред. Железняка Ю. Д. Портнова Ю. М.- : Издательский центр «Академия »; 2001 -97-109 с.

4. .Беляев А.В. Волейбол на уроке физической культуры. А.В. Беляев. – М.: Физкультура и спорт, 2015. – 144 с.

5. Железняк Ю.Д. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол» / Ю.Д. Железняк, В.В. Костюков, А.В. Чачин. - ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва», 2016. – 193 с.

6. Байгулов Ю.П. Настольный теннис: Вчера, сегодня, завтра.- М.: Физкультура и спорт, 2006