

**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) правосторонняяб) нейтральная (основная)в) левосторонняя-Способы передвиженийа) бесшажныйб) шагив) прыжкиг) рывки -Способы держания ракеткиа) вертикальная хватка-«пером»б) горизонтальная хватка-«рукопожатие» -Подачиа) по способу расположения игрокаб) по месту выполнения контакта ракетки с мячом -Технические приемы нижним вращениема) срезкаб) подрезка- Технические приемы без вращения мячаа) толчокб) откидкав) подставка-Технические приемы с верхним вращениема) накатб) 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 | БАСКЕТБОЛНападение- 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 ТЕННИСТехника 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 ТЕННИСЭстафеты 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