МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«Средняя общеобразовательная школа №102

Рассмотрено: Утверждено приказомна педагогическом совете МБОУ «СОШ № 102» протокол № 9 № 152 от 01.09.2016 г. от 29.08.2016 г. директор\_\_\_\_\_Т.К. Новоселова

Дополнительная общеобразовательная

(общеразвивающая) программа

Спортивные игры

для детей 8 – 10 лет

Срок реализации программы – 1 год

Автор - разработчик:

Василенко Л.Н., учитель

физической культуры

Барнаул-2016

**Пояснительная записка**

***Введение:***

В процессе изучения данной программы учащиеся имеют возможность расширить свои знания и приобрести практические навыки по спортивным играм: баскетбол, стрит-бол, волейбол, футбол, мини-футбол.

Программа «Спортивные игры» является продолжением курса «Физическая культура» раздела: спортивные игры.

**Направленность** программы «Спортивные игры» - развивающая, ориентирована на создание у школьников представления о данных спортивных играх, направленных на развитие физических качеств и укрепление здоровья.

**Новизна** программы - во включении следующих спортивных игр: баскетбол, стрит-бол, волейбол, футбол, мини-футбол.

**Актуальность** программы **-** в повышении интереса учащихся к занятиям спортивных игр.

**Целесообразность** программы - в овладении физической, технической и тактической подготовками спортивными игр занимающимися для успешного участия в лицейских и районных соревнованиях.

***Цели и задачи.***

В процессе работы по изучению спортивных игр решаются следующие задачи:

* **воспитание** у школьников потребности в систематическом занятии физической культурой, привития основ здорового образа жизни
* **развитие** духовных и физических качеств личности
* **освоение знаний:** по содержанию и направленности физических упражнений на укрепление своего здоровья.
* **формирование умений:** правильное выполнение приемов данных спортивных игр, владение индивидуальными и групповыми действиями, знания правил соревнований. Реализация указанных целей обеспечивается содержанием программы «Спортивные игры», которая систематизирует умения, а так же выполнение практических заданий по данным спортивным играм.

***Методы обучения.***

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям спортивных игр и более успешного решения образовательных, воспитательных задач на занятиях рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятии

***Практические методы:***

* **метод упражнений** (многократное повторение движений)
* **метод** **соревновательный** (применяется после образования необходимых навыков)

**Формы обучения:** индивидуальный, групповой, фронтальный, поточный.

**Срок реализации** программы - 1год.

**Режим занятий** - 2 занятия в неделю по 40 минут.

программа «Спортивные игры» рассчитана на 68 учебных часов для детей 2-3 классов, ориентирована на перспективу повышения двигательной активности учащихся.

Программа составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в образовательной школе, дополняя его с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, времени года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Спортивные сооружения для занятий следующие: - стадион, для занятий легкой атлетикой; - футбольное поле; - спортивный зал

***Ожидаемые результаты:*** В результате изучения спортивных игр учащийся должен:

**Знать:** - правила техники безопасности на занятиях, правила соревнований, находить и объяснить ошибки в технике выполнения приемов и игровых ситуаций.

**Уметь:** - выполнять технически правильно приемы спортивных игр, соблюдать правила соревнований во время спортивной игры, уметь судить соревнования.

**Способы проверки результатов:**

* беседы с учащимися по изученным теоретическим темам
* анкетирование
* сдача нормативов по общей и специальной физической подготовке
* выполнение технических приемов
* участие в соревнованиях

### **Учебно-тематический план:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Темы | количество часов | | |
| на  теорию | на практику | ИТОГО |
| 1. | Правила поведения на спортивных занятиях. Техника безопасности. | 3 ч |  | 3 ч |
| 2. | Занятия общей физической подготовки. |  | 5 ч | 5 ч |
| 3. | Спортивные игры. |  | 49ч | 49ч |
| 4. | Упражнения и специальные подводящие игры на развитие скоростно-силовых качеств, ловкости, координации движений |  | 5 ч | 5 ч |
|  | Лыжная подготовка, игры на свежем воздухе. |  | 4 ч | 4 ч |
| 5. | Итоговые соревнования |  | 2 ч | 2 ч |
|  | Итого | 3ч | 65ч | 68 ч |

### **Содержание программы:**

**Теория: 3ч**

1. История отечественного спорта. Лучшие спортсмены Волгограда.
2. Режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание.
3. Здоровый образ жизни. Вредные привычки

**Практика: 65ч**

1. **Общая физическая подготовка** – 5ч (обще-развивающие упражнения (ОРУ), специально - беговые упражнения (СБУ), специально-прыжковые упражнения (СПУ), специально-метательные упражнения (СМУ), бег на короткие, средние, длинные дистанции, прыжки в длину, высоту с места и разбега, броски набивного мяча, метание мяча, акробатические упражнения, упражнения в висах и упорах, в равновесии),
2. **Специальная физическая подготовка** – 5ч (развитие скоростных качеств, скоростно-силовых качеств, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости),
3. **Техническая подготовка по баскетболу, стрит-болу, по волейболу, по футболу** – - 49ч (передвижения, ведение, передачи, броски в кольцо, сочетание приемов, действия в защите и нападении, финты, передвижения, передачи, подачи, нападающий удар, блокирование, перемещения, ведение, передачи, обводки, удары по воротам),
4. **Лыжная подготовка, игры на снегу** – 4 ч (правила соревнований на снегу, шажный переменный ход),
5. **Прием контрольных нормативов** – 2ч (нормативы развития физических качеств и овладения техникой выполнения приемов спортивных игр)
6. **Участие в соревнованиях** - участие в школьных и районных соревнованиях.

**Материально-техническое обеспечение**

Начальное образование существенно отличается от всех последующих этапов образования, в ходе которого изучаются систематические курсы. В связи с этим и оснащение учебного процесса на этой образовательной ступени имеет свои особенности, определяемые как спецификой обучения и воспитания младших школьников в целом, так и спецификой курса “Физическая культура” в частности.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий. Важнейшее требование – безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком.

Инвентарь: малые и большие мячи, скакалки, канат, скамейки гимнастические, обручи, эстафетные палочки, лыжи.

Спортивные сооружения для занятий следующие: - стадион, для занятий легкой атлетикой и лыжами; - футбольное поле; - спортивный зал

**Используемая литература.**

1. «Волейбол. Шаги к успеху», перевод с английского Барбара Л. Виера, Бонни Джил Фергюсон. Издательство «Астрель», 2004 г.

2. Волейбол. Развитие физических качеств и двигательных навыков в игре. Библиотечка «Спорт в школе», № 2 за 2006 г.

3. Волейбол в школе. Обучение тактике игры. Библиотечка «Спорт в школе», № 1 за 2007 г.

4. Гарбаляускас Ч.Л. Играем в ручной мяч: Кн. для учащихся сред.и ст. классов. – М.: Просвещение, 1988. – 76 с.: ил.

5. Журналы «Спорт в школе»

6. Журналы «Здоровье детей».

7. Практика волейбола «Нападающий удар» (7 кл.) с 17-18. Журнал «Спорт в школе» № 15 за 2005 год.

8. «Спортивные игры: правила, тактика, техника». Издательство «Феникс», 2004 г.

9. Физическая культура и спорт в общеобразовательной школе: Пособие для учителя /В.П. Богословский, М.Н. Давыденко, В.И. Дробышев и др.; Под ред. М.Д. Рипы. – М.: Просвещение, 1985. – 96 с., ил. – (Б-ка учителя физ. культуры).

10. Физическая культура: Учеб.для учащихся 5-7 кл. общеобразоват. учреждений /М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.; Под ред. М.Я. Виленского. – М.: Просвещение, 2002. – 156 с.: ил.