

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Средняя общеобразовательная школа № 4 г. Дивногорска

Утверждаю

Директор МБОУ СОШ № 4

И.В. Кирилина

Приказ 01-05-113/1-5

«31» августа 2017

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности**

«Спортивный мир» (136 часов):

Модуль «ОФП. Игры» (68 часов)

Модуль «Настольный теннис» (34+34=68 часов)

2017 год

Модуль «ОФП. Игры»

Пояснительная записка.

Данная программа составлена на основе программы по внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению для 1-4 классы. Программа рассчитана на 68 часа в год (2 часа в неделю).

Подвижная игра – естественный спутник жизни ребёнка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Подвижные игры являются одним из традиционных средств педагогики. Испокон веков в играх ярко отражается образ жизни людей, их быт, труд, представление о чести, смелости, мужестве, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений. Проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю, стремление к победе.

Подвижные игры являются частью патриотического, эстетического и физического воспитания детей. У них формируются устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создаются эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви к Родине, её культуре и наследию. Это один из главных и основополагающих факторов детского физического развития. Они нравятся практически всем школьникам без исключения, так как способствуют совершенствованию двигательной координации, мышечной активности, физического равновесия, а также развитию силы, подвижности, ловкости, активности и быстроты реакций. Более того, все подвижные игры имеют занимательный характер, тем самым настраивая ребёнка на позитивное восприятие мира, на получение положительных эмоций. По содержанию все подвижные игры классически лаконичны, выразительны и доступны детям.

Подвижные игры оказывают благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы. На формирование правильной осанки детей. Благодаря этому большое значение приобретают подвижные игры, вовлекающие в разнообразную, преимущественно динамическую, работу различные крупные и мелкие мышцы тела.

Алгоритм работы с играми.

1. Знакомство с содержанием игры.
2. Объяснение содержания игры.
3. Объяснение правил игры.
4. Разучивание игр.
5. Проведение игр.

Цель программы: создание условий для физического развития детей, формирование личности ребёнка средствами подвижных игр через включение их в совместную деятельность

Задачи, решаемые в рамках данной программы:

- активизировать двигательную активность младших школьников во внеурочное время;
- познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- формировать умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить подходящую игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств;
- создавать условия для проявления чувства коллективизма;
- развивать: сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, сообразительность, инициативу, быстроту реакции, и так же эмоционально-чувственную сферу;
- развивать умения ориентироваться в пространстве;
- обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям применению их в различных по сложности условиях;
- воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к подвижным играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни.

Содержание программы определено с учётом:

- возрастных, психофизиологических и индивидуальных особенностей учащихся, интересов и потребностей учащихся,
- тенденции развития воспитания и образования.

В результате освоения программного материала по внеурочной деятельности, обучающиеся 1-4 классы **должны:**

иметь представление:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;

- о режиме дня и личной гигиене;
- о способах изменения направления и скорости движения;
- о народной игре как средстве подвижной игры;
- об играх разных народов;
- о соблюдении правил игры

уметь:

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;

- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;

- выполнять строевые упражнения;
- соблюдать правила игры

ожидаемый результат

- Укрепление здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни.
- Обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр.
- Развитие умений работать в коллективе.
- Формирование у детей уверенности в своих силах.
- Умение применять игры самостоятельно.

Тематический план

№ п/п	Тема занятия	Количество часов
1.	Формирование системы элементарных знаний о ЗОЖ	2
2.	Правила игр, соревнований, места занятий, инвентарь	2
3.	Спортивные и занимательные подвижные игры	64

В программе педагога дополнительного образования работа с детьми разворачивается в учебно-тематическом плане, затем последовательно конкретизируется в содержании, методическом обеспечении. Такое построение особенно удобно, если программа рассчитана на несколько лет, поскольку эти программы могут значительно видоизменяться в зависимости от направленности и времени реализации.

Учебно-тематический план

№ п/п	Тема занятий	Всего часов	Теор.	Практ.
1,2	Беседа «Твой новый режим дня». Эстафета	2	+	
3,4	Беседа «Учимся не болеть». Эстафета	2	+	
	Подвижные игры			+
5,6,7,8,9,10,11,12	Занятие на футбольном поле «Учимся играть в футбол»	8		+
13,14	Игровая программа «Волшебница-гигиена»	2		+
15,16,17,18,19,20,21,22,23,24	Подвижные игры на координацию движений	10		+
25,26,27,28,29,30,31,32,33,34	Подвижные игры и упражнения со скакалками.	10		+
35,36,37,38,39,40	Подвижные игры на свежем воздухе «Строим снежную крепость»	6		+
41,42	Правила игр. Спортивные соревнования «Эстафета на санках».	2		+
43,44	Катание на санках. Игра в снежки.	2		+
45,46	Лепка снежных фигур	2		+
47,48,49,50,51,52	Подвижные игры и упражнения с мячами	6		+
53,54	Спортивные соревнования «Весёлые старты»	2		+
55,56,57,58,59,60	Игры на развитие ловкости и выносливости	6		+
61-62	Правила игр. Русская лапта	2	+	+
63-64	Игра «Городки»	2	+	+
65,66,67,68	Занимательные подвижные игры	4		+
	Всего часов	68		

Содержание программы

• **Формирование системы элементарных знаний о ЗОЖ**

(включается во все занятия).

Значение ЗОЖ. Средства, способствующие физическому, духовному и социальному здоровью: режим дня, личная гигиена, физические упражнения, отказ от вредных привычек, самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

– **Правила игр, соревнований, места занятий, инвентарь**

(включается во все занятия).

Правила проведения игр и соревнований. Определение допустимого риска

и правил безопасности в различных местах занятий: спортивная площадка, спортивный зал. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.

3. Спортивные подвижные игры.

Футбол (Правила игры, развитие основных навыков владения мячом, игра

в защите и нападении). Русская лапта (Правила игры, развитие основных навыков владения битой). Городки (Правила игры, основные фигуры, индивидуальные соревнования). Эстафеты с использованием спортивного инвентаря и оборудования (мячи, скакалки, обручи, кегли и т.д.).

4. Занимательные подвижные игры.

Игры на развитие внимания: «Воробьи-вороны», «Третий лишний», «Лиса и зайцы», «Попади мячом», «Запрещенное движение», «Огонек», «Манеж», «Шумелка», «Веснушки на макушке» и т.д.

Игры на координацию движений: «Вышибалы с картинками», «Охотники и утки», «Роксалана в плену», «Игра с мячом», «Гонки крокодилов», «Вьюны», «Домашние хлопоты», «Снайпер», «5+5», «Ловушка» и т.д.

Игры на развитие ловкости, выносливости: «Попади в мишень», «Зевака», «Квач», «Падающая палка», «ЗАЯЦ БЕЗ ЛОГОВА», «САНТИКИ-САНТИКИ-ЛИМ-ПО-ПО», «Гуси», «Горелка», «У медведя во бору», «Рыбаки и рыбки» и т.д.

Методическое обеспечение программы дополнительного образования детей:

- обеспечение программы методическими видами продукции (разработки игр, бесед, походов, экскурсий, конкурсов, конференций и т.д.);
- рекомендации по проведению лабораторных и практических работ, по постановке экспериментов или опытов и т.д.;
- дидактический и лекционный материалы, методики по исследовательской работе, тематика опытнической или исследовательской работы и т.д.

Список литературы

- ФГОС Примерные программы начального образования. – «Просвещение», Москва, 2009.
- ФГОС Планируемые результаты начального общего образования. – «Просвещение», Москва, 2009.
- DVD «Уроки тётушки Совы» - ТО «Маски», Москва, 2009.
- «Воспитательная работа в начальной школе» - С.В. Кульневич, Т.П. Лакоценина, ТЦ «Учитель», Воронеж, 2006.
- «Как себя вести» - В. Волина. «Дидактика плюс», Санкт-Петербург 2004.
- «Сценарии праздников для детей и взрослых. Подвижные игры»– Мир Книги, Москва, 2003.
- «Я иду на урок» - Хрестоматия игровых приёмов обучения. «Первое сентября», Москва, 2000.
- Былеев Л.В., Сборник подвижных игр. – М., 1990.
- Барышникова Т. «Игры на воздухе», 1998 г. Санкт-Петербург
- Васильков Г.А., От игр к спорту. – М., 198
- Глязер С., Зимние игры и развлечения. – М., 1993.
- Жуков М.Н., Подвижные игры. – М., 2000
- Железняк М.Н., Спортивные игры. – М., 2001
- Коротков И.П., Подвижные игры в занятиях спортом. – М., 1991
- Литвинов М.Ф., Русские народные подвижные игры. – М., 1986.
- Осокина Т.И., Детские подвижные игры. – М., 1989.
- Портных Ю.И., Спортивные и подвижные игры. – М., 1984.
- Фатеева Л.П. «300 подвижных игр». 2000 г. Ярославль

Модуль «Настольный теннис»

Пояснительная записка

Программа «Настольный теннис» предназначена для проведения спортивных секций в системе дополнительного образования общеобразовательных и начальных профессиональных образовательных учреждений и является модификацией программы «Настольный теннис», допущенной государственным комитетом РФ по физической культуре и спорту, издательство «Советский спорт», 2004 г. Авторы Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев, О.В. Матыцин. В основу программы положены нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке, современные методические разработки по настольному теннису отечественных специалистов. Данная программа раскрывает учебно-методическую и технико-тактическую части игры в настольный теннис с учетом новых правил игры до 11 очков 2002 года. Программа рассчитана и составлена с учетом индивидуальных особенностей детей и стилевых особенностей современной игры. Особенности организации занятий, календаря спортивных мероприятий, а также материально-технической базы могут вносить коррективы в работу по программе.

Основная цель данной программы – воспитание личности, умеющей думать, физически здоровой, способной в кратчайшие сроки добиваться поставленной цели, самореализующейся в условиях современного общества.

Исходя из основной цели, программа решает следующие задачи:

- содействие гармоничному физическому и психическому развитию, разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья обучающихся;
- воспитание всех физических качеств: быстроты, ловкости, гибкости, выносливости;
- воспитание силы воли посредством преодоления трудностей во время тренировочного и соревновательного процесса;
- обучение технике и тактике настольного тенниса;
- развитие умения выделять главное, анализировать происходящее и вносить коррективы в свои действия, постоянно контролировать себя.

На **спортивно-оздоровительном этапе** зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, имеющие разрешение врача-педиатра. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами настольного тенниса. Задача этапа – привлечение как можно большего числа детей, просмотр их индивидуальных особенностей.

На этапе **начальной подготовки** ведется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, а также выбор спортивной специализации и выполнение нормативов для перехода на учебно-тренировочный этап. Задача этапа – тщательное наблюдение за успешностью обучения детей.

На **учебно-тренировочном** этапе воспитанники осваивают специальные приемы настольного тенниса: подача, атакующие удары, игра в защите. Задача этапа – отбор наиболее способных детей для участия в соревнованиях.

На этапе **спортивного совершенствования** проводятся углубленные тренировки со сложными приемами настольного тенниса и дальнейшим анализом выполненных действий. Задача этапа – участие воспитанников в соревнованиях, повышение уровня мастерства, выполнение спортивных разрядов.

Нормативы.

Перехода на учебно-тренировочный этап (общефизические).

юноши

№	Вид упражнения	Возраст				
		7-8лет	9-10лет	11-12лет	13-15лет	
1.	Дальность отскока мяча, м	3,5-4,5	4,55-5,55	5,6-6,45	6,46-7,45	
2.	Бег по восьмерке, с	43-32,6	32,7-27	26,7-21	20,8-16,2	
3.	Бег вокруг стола, с	34-23,7	23,6-20,2	20,1-18,2	18,1-15,7	
4.	Перенос мячей, с	54-45	44,5-35	34,8-31	30,8-26	
5.	Отжимание от стола	25-35	36-45	46-55	56-67	
6.	Прыжки со скакалкой за 45с	65-75	76-94	95-114	115-127	
7.	Прыжки в длину с места, см	103-113	114-152	154-190	191-215	
8.	Бег 60м	13,8-12	11,9-10,95	10,9-10,14	10,1-9,14	

девушки

№	Вид упражнения	Возраст				
		7-8лет	9-10лет	11-12лет	13-15лет	
1.	Дальность отскока мяча, м	3,4-4,4	4,45-5,40	5,44-6,20	6,23-6,92	
2.	Бег по восьмерке, с	47-37	36,7-31	30,7-25	24,7-17,8	
3.	Бег вокруг стола, с	34-24	23,9-22,1	22-20,1	20-17,6	
4.	Перенос мячей, с	54-45	44,6-37	36,8-33	32,8-28	
5.	Отжимание от стола	10-20	21-30	32-40	41-52	
6.	Прыжки со скакалкой за 45с	65-75	76-94	95-114	115-127	
7.	Прыжки в длину с места, см	103-113	114-152	137-155	156-180	
8.	Бег 60м	14-13,1	13,0-11,5	11,45-10,55	10,5-9,9	

Специальные упражнения техники настольного тенниса для первого и второго этапов.

1. Набивание мяча ладонной стороной ракетки.
2. Набивание мяча тыльной стороной ракетки.
3. Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки.
4. Атакующие удары справа направо.
5. Атакующие удары слева налево.
6. Атакующие удары справа налево.
7. Атакующие удары слева направо.
8. Игра толчком.
9. Отработка техники подачи.

Специальные упражнения техники настольного тенниса для третьего и четвертого этапов.

1. Игра накатами по диагонали.
2. Игра накатами по линии.
3. Подача накатом.
4. Игра подрезками.
5. Игра топ-спинами.
6. Подача подрезками.
7. Игра боковыми вращениями.

Учебный план.

Общая направленность однолетней подготовки (2 часа в неделю, старшая и младшая группы) теннисистов следующая:

- постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психологических возможностей;
- планомерное прибавление вариативности приемов и широты взаимодействия с партнерами;
- переход от общеподготовительных средств к наиболее специальным.
- увеличение соревновательных упражнений в процессе подготовки.

Учебно-тематический план**Младшая группа**

№ п/п	Тема занятий	Всего часов	Дата
1.	ТБ при занятиях н/т. Оборудование, инвентарь. ОФП без предметов.	1	
2.	ОФП с предметами. Основные хваты ракетки.	1	
3.	Стойки игрока. Игры с различными мячами	1	
4.	Передвижения игрока. Эстафеты с элементами тенниса.	1	
5.	Легкоатлетические упражнения. Метания в цель и дальность.	1	
6.	Акробатические упражнения. Специальные упражнения для пальцев.	1	
7.	Упражнения с ракеткой. Основы техники и тактики игры.	1	
8.	Виды и разновидности ударов.	1	
9.	Имитационные передвижения. Набивания шарика.	1	
10.	Удары слева и справа у тренировочной стенки.	1	
11.	Различные виды жонглирования теннисным мячом одной и двумя руками.	1	
12.	Игра с партнером двумя мячами на столе.	1	
13.	Ознакомление с основными видами вращения мяча.	1	
14.	Правила игры. Игра с партнером.	1	
15.	Специальные упражнения. Тактика одиночных встреч.	1	
16.	Игра с мячом у стены. Планирование тактических действий.	1	
17.	Удар «накат» слева и справа без вращения мяча.	1	
18.	Удар «накат» с вращением мяча вниз.	1	
19.	Удар «накат» с вращением мяча вверх.	1	
20.	Игры на счет (тренировочные): нападение против	1	

	защиты «подставками»		
21.	Практическое изучение основ тактики нападения и защиты в одиночных играх.	1	
22.	Групповое изучение слева и справа в шеренге без ракетки и с ракеткой.	1	
23.	Подача толчком слева без вращения мяча.	1	
24.	Подача ударом справа без вращения мяча.	1	
25.	Подача ударом слева с вращением мяча вверх.	1	
26.	Подача ударом справа с вращением мяча вверх.	1	
27.	Техника и тактика парных игр.	1	
28.	Тактика игроков в смешанных парных играх.	1	
29.	Совершенствование видов вращения мяча.	1	
30.	Совершенствование различных ударов	1	
31.	Специальные упражнения	1	
32.	Тактическое изучение основ тактики нападения и защиты в одиночных играх.	1	
33.	Тренировочные игры на счет.	1	
34.	Контрольные игры на счет.	1	
Итого		34	

Учебно-тематический план
Старшая группа

№ п/п	Тема занятий	Всего часов	Дата
1.	ТБ при занятиях н\т. История развития настольного тенниса в России.	1	
2.	Упражнения на развитие быстроты, ловкости. Совершенствование подач различной длины.	1	
3.	ОРУ. подача «двойника»	1	
4.	Прием сложных подач атакующими ударами.	1	
5.	Совершенствование подач различных направлений.	1	
6.	Атака «справа-слева», по диагонали и по прямой.	1	
7.	Удары «накат» справа\слева.	1	
8.	Удар «топ-спин»	1	
9.	Подача справа и слева	1	
10.	Повышение точности ударов и контрударов слева и справа.	1	
11.	Изменение направления и длины полета мяча.	1	
12.	Совершенствование и усложнение серии подач в сочетании с атакующими и защитными ударами	1	
13.	Углубленное изучение тактических комбинаций	1	

14.	Сочетание и чередование сильно подрезанных мячей с ударом «топ-спин»	1	
15.	Совершенствование завершающих ударов с укороченными заторможенными мячами	1	
16.	Тренировка различных финтов кистью рук	1	
17.	Совершенствование ударов по «свече» «подрезкой» против «подставок» и «подрезок».	1	
18.	Сложные передвижения на «косые» мячи, броски на отражение укороченных мячей после сильных ударов.	1	
19.	Удары слева в броске по укороченному мячу.	1	
20.	Отражение ударов «топ-спин» «подставкой»	1	
21.	Удары слева в броске по укороченному мячу.	1	
22.	Парные игры с различными партнерами и противниками.	1	
23.	Игры с двумя мячами «накатами» слева и справа и «вкрутиловку» втроем.	1	
24.	Организация и проведение соревнований	1	
25.	Упражнения на развитие координации движений	1	
26.	Выполнение серийных ударов	1	
27.	Игра на счет	1	
28.	Судейство	1	
29.	Товарищеские встречи со школами города	1	
30.	Совершенствование техники и тактики игры по всему пройденному материалу	1	
31.	Парные игры	1	
32.	Контрольные нормативы	1	
33.	Совершенствование техники и тактики игры по всему пройденному материалу	1	
34.	Закрепление навыков игры	1	
Итого:		34	

Литература.

1. Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004
2. А.Н. Амелин. Современный настольный теннис. М.: ФиС, 1982
3. Ю.П. Байгулов. Основы настольного тенниса. М.:М.: ФиС, 1979
4. Г.С. Захаров. Настольный теннис: Теоретические основы. Ярославль, Верхнее-Волжское книжное издательство, 1990
5. О.Н. Шестеренкин. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис. Диссертация, РГАФК, М.:160с., 2000
6. О.В.Матыцин, Настольный теннис. Неизвестное об известном, М.:РГАФК, 1995

Календарно-тематическое планирование по программе «Спортивный мир»
Модуль «ОФП. Игры»

№ п/п	Тема занятий	Всего часов	Дата
1,2	Беседа «Твой новый режим дня». Эстафета	2	
3,4	Беседа «Учимся не болеть». Эстафета	2	
	Игры		
	Занятие на футбольном поле (при плохих погодных условиях в спортивном зале) «Учимся играть в футбол»	8	
5,6	Знакомство с правилами игры. Отработка правил в командах.		
7,8	Отработка паса. Исполнение элементов дриблинга.		
9,10	Удар по воротам. Игра правой и левой ногой.		
11,12	Отработка навыков в командах.		
13,14	Игровая программа «Волшебница-гигиена»	2	
	Подвижные игры на координацию движений	10	
15,16	Игры «Охотники и утки», «Вьюны» (изучение правил, игра)		
17,18	Игра «Вышибалы с картинками (фигурами)» (изучение правил, игра)		
19,20	«Гонки крокодилов» (изучение правил, игра)		
21,22	«Ловушка» (изучение правил, игра)		
23,24	«Снайпер» (изучение правил, игра)		
	Подвижные игры и упражнения со скакалками.	10	
25,26	Классические прыжки со скакалкой вперед (с вращением скакалки вперёд). Классические прыжки со скакалкой назад (с вращением скакалки назад)/ Игра «У медведя во бору»		
27,28	Прыжки на 1 ноге вперед (с вращением скакалки вперёд). Прыжки на 1 ноге назад (с вращением скакалки назад)/ Игра «Гуси»		
29,30	Прыжки через скакалку в приседе вперед, назад, с продвижением/ Игра «Горелка»		
31,32	Прыжки через скакалку вперед и назад на двух ногах, вперед и назад на одной ноге/ Игра «Рыбаки и рыбки»		
33,34	Прыжки через скакалку вперед и назад со сменой ног. Бег через скакалку/ Игра «Заяц без логова»		
	Подвижные игры на свежем воздухе «Строим снежную крепость» (при плохих погодных условиях занятия в зале)	6	
35,36	«Строим снежную крепость» («Воробьи-вороны», «Манеж»)		
37,38	«Строим снежную крепость» («Третий лишний», «Веснушки на макушке»)		
39,40	«Строим снежную крепость» («Лиса и зайцы», эстафеты с предметами)		
41,42	Правила игр. Спортивные соревнования «Эстафета на санках» (при плохих погодных условиях занятия в зале: «Попади	2	

	мячом», эстафеты с предметами)		
43,44	Катание на санках. Игра в снежки (занятия в зале: «Запрещенное движение», эстафеты с предметами)	2	
45,46	Лепка снежных фигур (занятия в зале: «Огонек»)	2	
	Подвижные игры и упражнения с мячами	6	
47,48	Игры с передачей, ловлей мяча: «10 передач». «Обгони мяч».		
49,50	Игры с передачей, ловлей мяча: «За мячом». «Играй, играй мяч не теряй».		
51,52	Игры для обучения ведению мяча: «Ловец с мячом». Игры с бросками мяча в корзину: «Пять бросков».		
53,54	Спортивные соревнования «Весёлые старты»	2	
	Игры на развитие ловкости и выносливости	6	
55,56	Игры: «Подвижная мишень», «Девять камешков»		
57,58	Игры: «Перестрелка», «Зевака»		
59,60	Игра «Квач»		
61-62	Правила игр. Русская лапта	2	
63-64	Игра «Городки»	2	
	Занимательные подвижные игры	4	
65,66	Игра «Падающая палка»		
67,68	Игра «Сантики-сантики-лим-по-по»		
	Всего часов	68	