

Администрация Великого Новгорода
Комитет по образованию

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
"Средняя общеобразовательная школа № 22"**

Россия, 173003 г. Великий Новгород ул. Чудовская, 9
телефон: 77-24-69, 77-25-39

sch-22@yandex.ru

ИНН/КПП 5321049198/532101001

СОГЛАСОВАНО

методическим объединением
протокол № 1 от 30.08.2019 г.

УТВЕРЖДЕНО

педагогическим советом
протокол № 1 от 30.08.2019 г.

РЕКОМЕНДОВАНО

методическим советом
протокол № 1 от 30.08.2019 г.

**ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ**

«Русская лапта», «Настольный теннис», «Бадминтон»

Направление: Спортивно-оздоровительное.

Разработчик: Прокофьева С.И.

Великий Новгород,

I. Прогнозируемые результаты

Учащиеся после обучения

Должны знать:

- технику безопасности на занятиях по Русской лапте, Настольному теннису и Бадминтону.
- составляющие самоконтроля спортсмена;
- основные правила игры в Русскую лапту, Настольному теннису и Бадминтону.

Должны уметь:

- владеть основными элементами игры Русская лапта, Настольному теннис и Бадминтон
- владеть основами тактики игр;
- Уметь судить игру

Русская лапта – прекрасное средство для физического развития человека, его подготовки к трудовой и общественной жизни. Специальные исследования показали высокую эффективность занятий Русской лаптой для разностороннего развития детского и юношеского организма. Бег, прыжки, метание мяча, ловля, удары битой и игровая ориентировка составляют основу игры. Бег и прыжки, например, активизируют рост тела; метание в высоко расположенную цель способствуют формированию правильной осанки; передача мяча на дальнее расстояние, удары битой, развивают силу мышц. Под влиянием физической нагрузки, которую занимающиеся получают на занятиях и соревнованиях, совершенствуется деятельность сердечно-сосудистой системы, увеличивается окружность груди, жизненная емкость легких, укрепляются многие мышцы ног, туловища, рук.

Настольный теннис в нашей стране завоевал популярность, как и во всём мире, и особенно среди детей, подростков и юношей. Выполняя большое количество разнообразных движений в различном темпе, направлениях, с различным напряжением, человек получает благотворное воздействие на внутренние органы и системы организма.

Постоянное изменение обстановки в процессе игры обуславливает высокую аналитическую деятельность человека и необходимость выбора решения. К сознанию постоянно предъявляются высокие требования. В процессе игры человек получает высокую эмоциональную нагрузку и испытывает большую радость и удовлетворение.

Всё это делает настольный теннис эффективным средством физического воспитания. Занятия настольным теннисом помогают учащимся повысить уровень своего физического развития и укрепить здоровье.

Бадминтон, как вида спорта, помогает решать основную задачу, физического воспитания: формирование устойчивых мотивов и потребностей, обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Занятия бадминтоном позволяют разносторонне воздействовать на организм человека, развивают силу, выносливость, координацию движения, улучшают подвижность в суставах, способствуют приобретению широкого круга двигательных навыков, воспитывают волевые качества.

Бадминтон развивает точность зрительного восприятия, быстроту движений и пространственное представление о своём теле на площадке. Широкая возможность вариативности нагрузки позволяют использовать бадминтон, как реабилитационное средство, в группах общей физической подготовки и на занятиях в специальной медицинской группе.

Игровая деятельность хороша не только для физического, но и для развития познавательных интересов, выработки воли и характера, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности, сплочения коллектива. Игровой процесс обеспечивает развитие общеобразовательного потенциала личности, ее индивидуальности, творческого отношения к любой деятельности.

Программа позволяет развивать физические способности обучающихся. Педагог, проанализировав возможности, заинтересованность детей и родителей, может выбрать подходящий вариант реализации программы.

Спортивные Игры – 1 часа в неделю, 34 часа - в год.

Игры направлены на всестороннюю физическую подготовку занимающихся и на изучение основ техники и тактики игры в Русскую лапту, Настольному теннису и Бадминтону.

Программой предусматриваются группы, состоящие из 16-20 человек

Возраст детей, участвующих в реализации данной образовательной программы, – 5-9 кл.

Цель: формирование личностных качеств, способствующих всестороннему развитию ребенка, приобщение его к здоровому образу жизни посредством игры.

Задачи:

Обучающие:

- обучить технике и тактике игры в
- научить свободно и правильно применять правила в игре.

Воспитательные:

- воспитывать чувство ответственности, взаимовыручки, дисциплинированности;
- оказывать помощь воспитанникам в самопознании,

в самореализации;

- формировать эмоционально-ценностное отношение к окружающему миру;
- способствовать сплочению коллектива.

Развивающие:

- способствовать развитию силы, быстроты реакции, выносливости, ловкости;
- содействовать правильному физическому развитию;
- прививать детям любовь к спорту и здоровому образу жизни; способствовать развитию трудолюбия, воли к победе.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе основного общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- организовывать и проводить со сверстниками Спортивные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

II Содержание и организация игр.

Во внеурочной деятельности учащиеся занимаются в СОШ№22, участвуют во внутри школьных и внешкольных соревнованиях.

Основными задачами учебно-тренировочного процесса в школьных внеурочных занятиях :

- пропаганда здорового образа жизни, укреплению здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся;
- популяризация Спортивных игр, как вид спорта и активного отдыха (физической реакции);
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям Спортивные игры;
- обучение технике и тактике Спортивных игр;

- развитие физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

Обучение игре начинается с изучения отдельных приёмов (вначале технике нападения, а затем защиты). Как только освоены один-два приема нападения, следует переходить к соответствующим контрприемам. По мере овладения приемами техники изучается тактика игры. Правила игры изучаются параллельно с соответствующими приемами тактики и техники.

Обучение каждому приему осуществляется в соответствии с общей схемой:

1. Ознакомление с приемами.
2. Изучение приема в упрощенных или специально созданных условиях.
3. Совершенствование приема в усложненной, приближенной к условиям игры обстановке.
4. Применение приема в игре.

Способы двигательной деятельности в игре

«Настольный теннис»

Выбор ракетки и способы держания. Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером». Разновидности хватки «пером», «малые клещи», «большие клещи».

Удары по мячу накатом. Удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок.

Игра в ближней и дальней зонах. Вращение мяча.

Основные положения теннисиста. Исходные положения, выбор места. Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски. Одношажные и двухшажные перемещения.

Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением). Поддачи: короткие и длинные. подача накатом, удары слева, справа, контркат (с поступательным вращением). Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.

Тактика одиночных игр.

Игра в защите.

Основные тактические комбинации.

При своей подаче: а) короткая подача; б) длинная подача. При подаче соперника: а) при длинной подаче — накат по прямой; б) при короткой подаче — несильный кистевой накат в середину стола.

Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника.

Основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка. Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях.

Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре.
Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны).
Тренировка удара: накатам у стенки, удары на точность.
Игра у стола. Игровые комбинации. Подготовка к соревнованиям (разминка общая и игровая).

„Русская лапта»

В основе успешного выполнения всех технических приемов в **Русской лапте** лежит умение хорошо владеть мячом (хорошо развитое чувство мяча). Поэтому в подготовительную часть занятия целесообразно включать различные упражнения с битой, не содержащие непосредственно игровых приемов.

Упражнения с мячом:

- и. п. – метание меча в цель левой правой рукой ;
- и. п. – ловля мяча правой левой рукой;
- и. п. – бросок мяча правой левой рукой в паре;
- и. п. – бросок правой левой рукой в тройке;
- и. п. – мяч внизу; подбросить мяч вверх, сесть на пол, встать и поймать мяч двумя руками (рис. 1,в);
 - и. п. – мяч внизу; подбросить мяч вверх, выпрыгнуть и поймать его в прыжке;

При проведении двусторонних учебных игр необходимо распределять занимающихся по командам с учетом уровня их подготовленности. В игре занимающиеся должны использовать весь свой арсенал технико-тактических приемов и действий. Целесообразно поощрять успешное применение тактического группового взаимодействия «передай мяч и выходи на свободное место».

„Бадминтон»

Основы знаний

Правила безопасности при занятиях бадминтоном. Гигиенические требования, предъявляемые к одежде и обуви занимающихся, спортивному сооружению и инвентарю. История возникновения бадминтона. История развития бадминтона в нашей стране. Организация соревнований по бадминтону. Содержание правил игры.

Техническая подготовка

Хват бадминтонной ракетки. Способы перемещения. Перемещения в различных стойках и направлениях. Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Выполнение подачи различной траектории открытой и закрытой стороной ракетки. Выполнение ударов (коротких, далёких, плоских).

Тактическая подготовка

Ознакомление с приёмами тактической борьбы. Обучение ведению спортивной борьбы. Умение отслеживать и предвидеть действия соперника.

Физическая и специальная подготовка

Развитие физических качеств, необходимых для данного вида спорта – быстроты, гибкости, ловкость, специальной выносливости, скоростно-силовых качеств, быстроты реакции на действия соперника. Повышение функционального состояния организма.

III Количество часов программы внеурочной деятельности и их место в учебном плане

Внеурочные занятия проводятся в форме тренировок, соревнований.

Занятия проводятся на улице, в спортивном зале после всех уроков основного расписания.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 34 часа в год.

- 1 час в неделю: „Спортивные игры»: ознакомление с играми, требующими командного состава.

Краткая характеристика Русской лапты.

Цель игры — ударом биты послать мяч, подбрасываемый игроком команды противника, как можно дальше и пробежать поочередно до противоположной стороны и обратно, не дав противнику «осалить» себя пойманным мячом. За удачные пробежки команде начисляются очки. Выигрывает команда, набравшая больше очков за установленное время. К родственным лапте видам спорта относятся бейсбол, крикет, песаполо в Финляндии, ойна в Румынии и другие.

Игроки одной команды выбивают битой-лаптой (палка длиной 80-120 см) мяч (диаметром 6-7 см, весом 50-70 г) как можно дальше и во время полёта бегут через поле игры и обратно, игроки другой команды стараются поймать мяч и попасть им в одного из соперников.

Игра проводится на площадке 50-60 м длиной и 20-30 м шириной с травяным или искусственным покрытием. Одна команда считается «бьющей», другая – «водящей». После удачного удара лаптой по мячу игрок бьющей команды старается добежать до конца поля, где находится «дом», и затем вернуться обратно. Каждый игрок, совершивший такой успешный пробег, дает команде 1 очко. Если его «осалют» мячом, то команда бьющих идет водить в поле. Выигрывает команда, набравшая больше очков за 60 минут игры, разделенные на 2 половины.

Каждая команда старается играть как можно дольше в нападении, ведь только игра в нападении позволяет сделать результативную перебежку. В защите же можно набирать очки за пойманные с лёта мячи.

Бег, прыжки, метание мяча, ловля, удары битой и игровая ориентировка составляют основу игры. В лапте спортсменов различают по амплуа: в нападении это первый бьющий, второй бьющий, третий бьющий, четвертый бьющий, пятый бьющий и шестой бьющий, в защите - подающий, правый ближний, левый ближний, центральный, правый дальний и левый дальний защитники.

Бадминтон, как вида спорта, помогает решать основную задачу, физического воспитания: формирование устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Занятия бадминтоном позволяют разносторонне воздействовать на организм человека, развивают силу, выносливость, координацию движения, улучшают подвижность в суставах, способствуют приобретению широкого круга двигательных навыков, воспитывают волевые качества.

Бадминтон развивает точность зрительного восприятия, быстроту движений и пространственное представление о своём теле на площадке. Широкая возможность вариативности нагрузки позволяют использовать бадминтон, как реабилитационное средство, в группах общей физической подготовки и на занятиях в специальной медицинской группе.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Комплексы упражнений для развития физических качеств.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Комплексы упражнений для коррекции фигуры и массы тела с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы ЛФК для лиц с отклонением в состоянии здоровья.

Спортивно-оздоровительная деятельность с обще-развивающей направленностью. *Бадминтон.*

Способы держания (хватки) ракетки: универсальная, для удара открытой и закрытой стороной ракетки.

Стойки: при подаче, при приеме, игровые; правосторонние, левосторонние; высокие, средние, низкие; атакующие, защитные, универсальные.

Подачи: открытой и закрытой стороной ракетки; высоко-далекая, высокая, атакующая, плоская, короткая.

Удары: фронтальные, нефронтальные; открытой и закрытой стороной ракетки; сверху, сбоку, снизу; высоко-далекий; высокий атакующий; атакующий («смеш», «полусмеш»); плоский; укороченный; сброс на сетке; подставка; подкрутка, в «противоход».

Передвижения: вперед, назад, в сторону; простой, переменный, приставной, перекрестный; выпад, прыжок, бег.

Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах. Упражнения для развития силы кисти. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития ориентации в пространстве, равновесия, реагирующей способности. Упражнения на расслабление.

Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью. Упражнения специальной технической подготовки. Упражнения с ракеткой; с воланом; с поролоновым шариком; выполняемые с ракеткой одним и двумя воланами. Стойки: при подаче, приеме волана. Удары: укороченные (сброс, подставка) выполняемые на сетке; добивание волана на сетке; короткий удар с задней линии площадки; атакующий удар («смеш»); прием короткого удара справа, слева, с отбросом на заднюю линию; прием удара «смеш». Подачи: высоко-далекая; атакующая; плоская, короткая, открытой и закрытой стороной ракетки. Передвижения: по зонам площадки; передвижение обучающегося по площадке в три точки; передвижение обучающегося по площадке в четыре точки; передвижение обучающегося по площадке в шесть точек. Тактика одиночной игры. Тактика парной игры. Тактика игры смешанных пар (микст). Игра по правилам.

Распределение учебного материала

№ п\п	Вид программного материала	Кол-во часов
1	Основы теоретических знаний	В процессе
2	Русская лапта	16
3	Настольный теннис	9
4	Бадминтон	9
	Итого:	34

Примерное распределение учебного материала по Русской лапте, Бадминтону и Настольному теннису по классам представлено ниже в таблице.

	Основы знаний (в процессе учебно-тренировочных занятий)	5	6	8	9
	Лапта 8 часов				
1	Тактические действия в Русской лапте. Правила соревнований по Русской лапте. Жесты судей П/игра	*	*	*	*
2	Техника обманных элементов в движении. Верхняя подача. Игра	Р	С	*	3
3	Правила. Жесты судей. Поддача, перебежки. Техника перебежек. Нижняя подача. .Игра	Р	*	С	*

4	Сочетание способов передвижений (бег, остановки, прыжки, рывки) Ловля мяча двумя руками высокого мяча (в прыжке) Игра	Р	*	С	•
5	Передача мяча на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча. Передача мяча в парах. Игра.	Р	*	С	*
6	Передача мяча в противостоящих колоннах в движении.Передача мяча одной рукой снизу вперед.Передача мяча одной рукой снизу назад. Игра	Р	С	*	З
7	Передача мяча в противостоящих колоннах на месте: справа с лева. Техника подачи мяча Техника ударов битой по мячу. Игры	Р	С	*	З
8	Техника короткого удара.Техника длинного удара Техника подачи крученого мяча Игры	Р	С	*	З
Настольный теннис 9 часов					
9	Выбор ракетки и способы держания.Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением).	Р	+	С	+
10	Игра в ближней и дальней зонах.Удары по мячу накатом.Удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок.	Р	С	С	З
11	Вращение мяча.Одношажные и двухшажные перемещения.Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером».Разновидности хватки «пером», «малые клещи», «большие клещи».	Р	С	С	З
12	Подачи: короткие и длинные.Подача накатом, удары слева, справа, контрнат (с поступательным вращением).	Р	*	С	*
13	Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски	Р	*	С	*
14	Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника.Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях.	Р	*	З	*

15	Основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка. Тренировка удара: накотом у стенки, удары на точность.	Р	*	З	*
16	Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны). Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре.	Р	*	З	*
17	Игра у стола. Игровые комбинации.	*	*	З	*
Бадминтон 9 часов					
18	Обучение перемещению назад при ударе над головой справа Совершенствование высокодалекого и нападающего удара над головой справа	Р	С	*	З
19	Совершенствование высокодалекой подачи Развитие физических качеств. ОФП, специальная подготовка бадминтониста (СФП)	Р	С	*	З
20	Совершенствование ударов перед собой и перемещений вперед. Совершенствование высокодалекого и нападающего удара над головой	Р	С	С	З
21	Совершенствование комбинации: высокодалекая подача, нападающий удар, мягкий удар (подставка)	Р	С	С	З
22	Развитие физических качеств с помощью круговой тренировки (СФП) Обучение правилам одиночной и парной игр	Р	С	С	З
23	Обучение укороченному удару (мягкому) Обучение техники передвижения при имитации удара слева, справа	Р	*	С	*
24	Совершенствование мягких и плоских ударов Совершенствование техники выполнения укороченного (быстрого) удара	Р	*	С	Р
25	Соревновательные одиночные игры	*	Р	С	З

26	Соревновательные парные игры	*	Р	С	*
Лапта 8 часов					
27	Двусторонняя учебная игра	С	*	С	*
28	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий Командные действия в нападении и защите: • позиционное нападение	С	*	С	*
29	Эстафетные игры П Игры с мячом	С	*	С	З
30	Эстафеты Подвижны игры (скакалка. мяч)	С	*	С	З
31	Игры с метанием теннисного мяча в подвижную цель	С	*	С	З
32	Игры, развивающие физические способности	С	*	*	З
33	Игры с развитием скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	С	*	*	З
34	Судейство игры «Русская лапта»	С	*	*	*

Условные обозначения: Р- разучивание двигательного действия; З- закрепление двигательного действия; С- совершенствование двигательного действия; (+,*)- указывает на использование данного материала в занятии

Основные требования к уровню подготовленности учащихся в играх

В результате изучения раздела «Русская лапта», «Бадминтон» и «Настольный теннис» во внеурочной деятельности учащиеся должны:

Знать

- Значение игр в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- Правила безопасного поведения во время занятий;
- Названия разучиваемых технических приемов игры и основы правильной техники
- Наиболее типичные ошибки при выполнении технических приемов и тактических действий;
- Упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- Основное содержание правил соревнований ;
- Жесты судьи;
- Игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами игр;
Уметь
- Соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях по русской лапте;
- Выполнять технические приемы и тактические действия;
- Контролировать свое самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях ;
- Играть в игры с соблюдением основных правил;
- Демонстрировать жесты судьи;

Причины и предупреждение травматизма на занятиях.

Русская лапта – командная высоко динамичная игра. Она связана с множеством разнообразных двигательных действий (бег, остановки, повороты, прыжки, ловля мяча), которые выполняются в различных направлениях и темпе, при поддержке игроков своей команды и активном сопротивлении команды противника на небольшой по размеру спортивной площадке.

Наиболее **типичные травмы**: повреждение кисти и пальцев руки (при неудачной ловле сильной передачи мяча от партнера, ушибы (при столкновении игроков и неудачном падении); растяжение связок коленного и голеностопного суставов; повреждения менисков коленного сустава; разрыва ахиллова сухожилия; повреждения поясничного отдела позвоночника; травмы лица (подбитый глаз, кровоточащий нос, повреждение челюсти) и др