

Рассмотрена

на педагогическом совете
МАОУ-СОШ с. Повиковки

протокол № 1
от «19» 08 2022г.

Согласована

Заместитель директора
по учебно-воспитательной работе

С.И. Березина С.И. Березина

Утверждена

приказом № 108/1

от «21» 08 2022г.

Директор И.Н. Кузнецова И.Н. Кузнецова

Согласована

Заместитель директора
по воспитательной работе

О.В. Скрипникова О.В. Скрипникова

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ МАОУ-СОШ с.ПОВИКОВКИ
НА 2022-2023 УЧЕБНЫЙ ГОД**

Спортивный школьный клуб «Тарус» -68ч. (2 часа в неделю)

«Баскетбол»-34 ч. (1 час в неделю)

«Настольный теннис»- 34 ч. (1 час в неделю)

Составил: Шевчук А.В., учитель

2022

Пояснительная записка.

Дополнительное образование - это система работы образовательного учреждения, реализующего дополнительные образовательные программы дополнительного образования детей.

Образовательный процесс в условиях общества позволяет сформировать «развивающее» пространство учреждения, быстро и точно реагировать на «вызов времени» в интересах семьи, реализовать индивидуальные образовательные маршруты обучающихся в рамках интеграции дополнительного образования.

Интегрированный процесс позволяет наиболее полно объединять и корректировать образовательную траекторию обучающихся, влиять на функциональный комплекс образовательных и социокультурных процессов.

Запрос общества на сегодняшний день требует переосмысления накопленного в дополнительном образовании опыта, сравнения запросов общества с теми результатами, которые дает современное общество.

Таким образом, умелое прогнозирование, оптимальное удовлетворение социального запроса ребенка и его семьи, системность работы направлений дополнительного образования смогут обеспечить создание современных условий для творческого развития, духовно - нравственного, гражданского и патриотического воспитания детей в непрерывно изменяющихся условиях внешней среды.

Физкультурно-спортивное направление является одним из важных направлений дополнительного образования. Здесь особое значение придается повышению уровня физического развития обучающихся, созданию положительной мотивации к здоровому образу жизни.

Вышеперечисленные аспекты формируют новизну восприятия физкультурно-спортивного направления на данном этапе развития дополнительного образования детей, которое осуществляется по средствам дополнительной общеобразовательной программы на базе МАОУ-СОШ с. Новиковки.

Дополнительная общеобразовательная программа физкультурно-спортивного направления сконцентрирована на укреплении здоровья, формировании навыков здорового образа жизни, двигательных умений и навыков физкультурно-спортивной деятельности, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной деятельности, учебный предмет физической культуры структурируется по трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно - процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операциональный компонент деятельности).

Физкультурно - оздоровительная деятельность характеризуется направленностью на укрепление здоровья учащихся и создание представлений о бережном к нему отношении, формирование потребностей в регулярных занятиях физической культурой и использование их в разнообразных формах активного отдыха и досуга. На занятиях кружковых объединений даются теоретические сведения о правилах здорового образа жизни и различных формах организации активного отдыха средствами физической культуры, раскрываются представления о современных оздоровительных системах физического воспитания и оздоровительных методиках физкультурно-оздоровительной деятельности.

Физкультурно - оздоровительная деятельность соотносится с возрастными интересами обучающихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности

обучающихся. На занятиях кружковых объединений МАОУ-СОШ с. Новиковки - обучающиеся приобретают общие сведения по истории развития Древних и Современных Олимпийских Игр, раскрываются основные понятия спортивной тренировки (нагрузка, физические качества, техника двигательных действий), даются представления об общей и специальной физической подготовке и формах их организации.

Реализация деятельности физкультурно – спортивному направлению МАОУ-СОШ с. Новиковки осуществляется по средствам кружковой деятельности.

Актуальность дополнительной общеобразовательной программы физкультурно – спортивного направления заключается в том, что в настоящее время наблюдается интерес подрастающего поколения к различным видам спорта. Одновременно с этим средства массовой информации и широкий рынок коммерческих услуг в области спорта сформировали миф о доступности специальных знаний и навыков, искаженное представление о физических пределах человеческих возможностей.

В тоже время, государственными организациями, ответственными за здоровье нации, отмечается значительное снижение уровня физической и психической подготовленности подрастающего поколения к полноценной жизни.

Система дополнительного образования детей позволяет привлечь квалифицированных специалистов в области физкультурно-оздоровительного и спортивного воспитания, строящих свою работу с обучающимися на основе занятий в образовательном учреждении или по избранному виду спорта.

Целью программы является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостному развитию физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни, а также приобщение детей и молодежи муниципального образования «Павловский район» к регулярным занятиям спортом по различным видам деятельности.

В рамках реализации этой цели настоящая программа ориентируется на решение следующих **задач**:

- ✓ освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- ✓ обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- ✓ формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и оздоровительной направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- ✓ укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- ✓ воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Отличительными особенностями дополнительной общеобразовательной программы физкультурно-спортивного направления является следующее:

- программа занятий составлена на основе материала для занятий физической культурой и спортом с обучающимися, дополняя ее с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времени года) и специфики учреждения. В зависимости от контингента группы могут состоять только из мальчиков или только из девочек, или могут быть смешанными.
- направленность на реализацию принципа вариативности, дающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные площадки, бассейн).
- учебное содержание каждого из разделов программы излагается в логике от простого к сложному, от общего (фундаментального) к частному (профилированному) и от

частного к конкретному (специализированному), что задает определенную логику в освоении обучающимися учебного материала, обеспечивает навыки и умения (опредмечивание знаний).

Занятия проводятся строго по нормативам, рекомендованным возрастным группам, с учётом состояния здоровья обучающихся.

Организация процесса обучения: принципы, формы занятий.

При составлении учебного плана занятий кружковых объединений предусмотрено, что программа составлена из отдельных самостоятельных разделов двигательной деятельности, отличной друг от друга по характеру и объёму. В связи с этим при планировании занятий учитываются индивидуальные особенности занимающихся.

Для успешной организации и осуществления образовательно - тренировочного процесса используются следующие принципы обучения:

1. Принцип сознательности и активности;
2. Принцип наглядности и доступности;
3. Принцип систематичности.

Основной **формой** организации образовательного процесса по дополнительной общеобразовательной программе физкультурно – спортивного направления являются:

1. Занятия в кружковых объединениях по различным видам спорта;
2. Участие обучающихся кружковых объединений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях;
3. Участие обучающихся кружковых объединений в спортивных соревнованиях и праздниках.

Ценностные приоритеты дополнительной общеобразовательной программы дополнительного образования детей физкультурно – спортивного направления включают в себя:

- поддержку и развитие детского спорта;
- воспитание культуры здорового образа жизни;
- саморазвитие личности.

Содержание изучаемого курса.

Данная программа предусматривает различную тематику при выборе вида деятельности кружковых объединений в соответствии с рабочими дополнительными общеразвивающими программами дополнительного образования детей в рамках физкультурно – спортивного направления МАОУ-СОШ с. Новиковки:

Настольный теннис. В процессе изучения данного курса, обучающиеся кружковых объединений, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по настольному теннису различного масштаба. Игра в настольный теннис направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Объем программы: программа рассчитана на три года обучения. На реализацию курса отводится 1 час в неделю (возраст от 7 лет до 14 лет)

1 год занятий

Спортивно-оздоровительный этап: общефизическая подготовка, правила игры в настольный теннис, теоретическая подготовка, базовая техника игры в настольный теннис,
Этап начальной подготовки: основы тактики, игровая практика.

2 год занятий

Учебно-тренировочный этап: специальная физическая подготовка, техника настольного тенниса. Индивидуальная и парная игровая практика.

3 год занятий

Этап спортивного совершенствования: специальная физическая подготовка, тактика и техника, игровая практика, соревновательная практика.

Режим занятий обусловлен нормативно-правовой базой общеобразовательной, ориентированной на обучение детей от 7-14 лет. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 40 минут.

Основные формы работы на занятии: индивидуальные, групповые и коллективные (игровая деятельность).

Планируемые результаты

Первый год обучения:

Знать:

- правила соревнований по настольному теннису;
- осуществлять судейство по настольному теннису;
- основы теоретических знаний о настольном теннисе.

Уметь:

- свободно обращаться с ракеткой и мячом, уверенно ловить мяч руками с отскока и с лета, катать мячи руками и ракеткой по различным направлениям (линия, диагональ), подбивать мяч на ладонной и тыльной сторонах ракетки, контролируя при движении высоту и вертикальное направление отскока мяча;
- выполнять имитацию ударов срезкой справа и слева с правильным балансом, показывать расположение точки контакта.

Второй год обучения:

Знать:

- правила соревнований по настольному теннису;
- осуществлять судейство по настольному теннису;
- основы теоретических знаний о настольном теннисе.

Уметь:

- свободно обращаться с ракеткой и мячом, уверенно ловить мяч руками с отскока и с лета, катать мячи руками и ракеткой по различным направлениям (линия, диагональ), останавливать ракеткой катящийся мяч, уверенно выполнять «чеканку» (отбивания мяча от пола), подбивать мяч на ладонной и тыльной сторонах ракетки, контролируя при движении высоту и вертикальное направление отскока мяча;
- выполнять имитацию ударов срезкой справа и слева с правильным балансом, показывать расположение точки контакта, делать окончание удара с поднятым локтем на уровне плеч;
- выполнять серии розыгрышей ударами срезкой друг с другом в паре только справа или слева.

Третий год обучения:

Знать:

- правила соревнований по настольному теннису;
- осуществлять судейство по настольному теннису;
- основы теоретических знаний о настольном теннисе.

Уметь:

- выполнять имитацию ударов срезкой справа и слева с правильным балансом, показывать расположение точки контакта, делать окончание удара с поднятым локтем на уровне плеч;
- выполнять серии розыгрышей ударами срезкой друг с другом в паре только справа или только слева с акцентом на: а) технику исполнения, б) удержание мяча в игре;
- перемещаться в стороны от центра стола на 2-3 шага и играть с чередованием ударов срезкой справа – слева;
- уверенно выполнять удары срезкой в средней точке полета мяча в правильной стойке.

Демонстрировать:

- технические и тактические действия игры настольный теннис, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

Содержание изучаемого материала Группа первого года обучения

Темы занятий

Основы знаний:

1. Соблюдение техники безопасности на занятиях в секции настольного тенниса.
2. История возникновения игры в настольный теннис.
3. Правила соревнования по настольному теннису.
4. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсменов.

Техническая подготовка

Овладение техникой передвижений и стоек:

- Стойка игрока.
- Передвижение шагами, выпадами, прыжками.
- Исходная при подаче стойка теннисиста, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры.
 - Техника перемещений близко у стола и в средней зоне.
 - Перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева.

Овладение техникой держания ракетки:

- Способы держания ракетки.
- Правильная хватка ракетки и способы игры.

Овладение техникой ударов и подач:

- Удары по мячу.
- Подачи.
 - Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева.
 - Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии.
 - Тренировка ударов у тренировочной стенки.
 - Изучение подач.
 - Тренировка ударов «накат» справа и слева на столе.
 - Сочетание ударов.
 - Имитация перемещений с выполнением ударов.
 - Тренировка ударов сложных подач, занятия с отягощениями на руку, тренировка сочетаний ударов, применение имитации в тренировке.

Тактическая подготовка

- Выбор позиции.
- Игра в «крутиловку» вправо и влево.
- Свободная игра на столе.
- Игра на счет из одной, трех партий.
- Тактика игры с разными противниками.
- Основные тактические варианты игры.
- Участие в соревнованиях по выполнению наибольшего количества ударов в серии.

Общая физическая подготовка

Упражнения для развития физических способностей:

скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно – силовых.

Гимнастические упражнения.

Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса; для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи.

Упражнения с предметами: со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1 – 2 кг). Из различных исходных положений. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднятие ног с мячом.

Легкоатлетические упражнения: бег с ускорением до 30 м; прыжки с места в длину, вверх; метание теннисного мяча в цель, на дальность.

Подвижные игры: « День и ночь», « Салки без мяча», «Караси и щука», «Волк во рву», «Третий лишний», « Удочка», « Круговая эстафета», комбинированные эстафеты.

Специальная физическая подготовка

Роль имитации в тренировке мышц рук, корпуса и ног теннисиста. Имитация ударов с продолжением до 12 минут. Имитация перемещений с ударами - 3 - 5 минут. Игра на столе с утяжеленными повязками на руках и с поясом.

Баскетбол. Баскетбол - одна из самых популярных игр. Для нее характерны разнообразные движения; ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками. Такие разнообразные движения способствуют улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма, формируют координацию. Баскетбол имеет не только оздоровительно-гигиеническое значение, но и агитационно-воспитательное. Занятия баскетболом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, чувство коллективизма. Но эффективность воспитания зависит, прежде всего, от того, насколько целеустремленно в педагогическом процессе осуществляется взаимосвязь физического и нравственного воспитания. Баскетбол, как средство физического воспитания, нашел широкое применение в различных звеньях физкультурного движения.

Срок реализации программы – 3 года

Объем программы: программа предназначена для детей 13-17 лет. На реализацию курса отводится 1 в неделю

Режим занятий обусловлен нормативно-правовой базой общеобразовательной, ориентированной на обучение детей от 13-17 лет. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 40 минут.

Основные формы работы на занятии: - командная, малыми группами, индивидуальная.

Тренировочные занятия, беседы, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, праздники, просмотры соревнований.

Ожидаемые результаты:

К моменту завершения программы обучающиеся должны:

Знать

- Основы знаний о здоровом образе жизни
- Историю развития вида спорта «баскетбол» в школе, городе, стране
- Правила игры в баскетбол
- Тактические приемы в баскетболе

Уметь

- Овладеть основными техническими приемами баскетболиста
- Проводить судейство матча
- Проводить разминку баскетболиста, организовать проведение подвижных игр

Развить качества личности

- Воспитать стремление к здоровому образу жизни
- Повысить общую и специальную выносливость обучающихся
- Развить коммуникабельность обучающихся, умение работать и жить в коллективе
- Развить чувство патриотизма к своему виду спорта, к родной школе, городу, стране.

Кроме вышеперечисленных видов деятельности обучающиеся кружковых объединений в рамках физкультурно – спортивного направления приобретут следующие знания по разделам:

История физической культуры. Физическая культура и спорт в России, где обучающиеся подробно рассмотрят понятие о физической культуре, значение занятий физической культурой, распорядок дня и двигательный режим. А также узнают о Российских спортсменах – чемпионах Европы, Олимпийских игр, мира.

Гигиена, врачебный контроль, техника безопасности. Важными аспектами данного раздела являются:

- гигиенические правила занятий физическими упражнениями,
- закаливание,
- основные причины травматизма,
- признаки заболеваний,
- медицинский осмотр во врачебно-физкультурном диспансере,
- режим питания и питьевой режим.

Самоконтроль, техника безопасности. Данный раздел познакомит ребят с правилами поведения на стадионе, в спортивном зале, в местах проведения спортивно – массовых мероприятий, а также с правилами соревнований, местом занятий, оборудованием, инвентарем, как вести себя на занятиях в группах общей физической подготовки.

Ожидаемые результаты реализации программы.

Реализация дополнительной общеобразовательной программы дополнительного образования детей физкультурно-спортивного направления призвана способствовать:

- повышению уровня физического и психологического развития учащихся, создание положительной мотивации к здоровому образу жизни.
- укреплению здоровья детей, формированию здорового образа жизни;
- профилактике безнадзорности и беспризорности, правонарушений среди несовершеннолетних.

Ожидаемые результаты и способы их проверки.

В результате освоения дополнительной общеобразовательной программы физкультурно – спортивного направления обучающиеся кружковых объединений МАОУ – СОШ с. Новиковки должны:

знать:

- особенности зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;
- способы и особенности движений человека, роли и значения психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов;
- принцип работы скелетных мышц, системы дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, способы простейшего контроля за деятельностью этих систем;

- причины травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- правила использования спортивного инвентаря и оборудования;
- правила личной гигиены;
- профилактику травматизма и основы оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

уметь:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики;
- вести дневник самонаблюдения за физической подготовленностью;
- контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Формы подведения итогов.

Программой предусматриваются теоретические, практические занятия, снятие контрольных нормативов, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

В рамках физкультурно - спортивного направления дополнительная общеобразовательная программа дополнительного образования детей реализуется рабочими программами общеразвивающего вида согласно (приложения № 1) на три года.

Содержание программы 1-го года обучения:

1. Общие основы баскетбола

- История возникновения баскетбола в России. Правила игры. Состав команды, форма игроков.
- Сведения о строении и функциях организма человека.
- Влияние физических упражнений на организм человека.
- Необходимость разминки в занятиях спортом.
- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях баскетболом.
- Правила пожарной безопасности и поведения в спортивном зале.
- Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.
- Правила игры мини-баскетбола, судейская жестикуляция и терминология.
- Подведение итогов года.
- Методика тренировки баскетболистов.
- Техническая подготовка баскетболистов.
- Психологическая подготовка баскетболиста.

2. Общая физическая подготовка

- Строевые упражнения
- Упражнения для рук плечевого пояса
- Упражнения для ног
- Упражнения для шеи и туловища

- Упражнения для всех групп мышц
- Подвижные игры: «Пятнашки», «Пустое место», «Снайперы», «Мяч водящего», «Гонка мячей»
- Упражнения для развития быстроты
- Упражнения для развития ловкости
- Упражнения для развития гибкости
- Упражнения для развития прыгучести.

3. Специальная физическая подготовка

- Упражнения для развития быстроты: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40м. (из различных исходных положений) лицом, боком, спиной вперед.
- Бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении.
- Бег за лидером со сменой направления (зигзагом, лицом, спиной вперед, челноком, с поворотом).
- Упражнения для развития специальной прыгучести: многократные прыжки с ноги на ногу, выпрыгивания вверх с доставанием ориентира, прыжки на одной ноге и толчком двух ног (вперед, вверх, в стороны).
- Прыжки с подтягиванием бедра толчковой ноги.
- Упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам.
- Упражнения для развития чувства мяча. Жонглирование одним, двумя мячами.
- Подбрасывания и ловля на месте, в движении, бегом.
- Метание различных мячей в цель.
- Эстафеты с разными мячами.

4. 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.

5. 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.

6. 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.

7. Контрольные и календарные игры

- Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам мини-баскетбола.
- Товарищеские игры с командами соседних школ.
- Итоговые контрольные игры.

Содержание программы 2-го года обучения:

1. Общие основы баскетбола

- Физическая культура и спорт в России.
- Баскетбол в России. Достижения наших команд на мировой арене.
- Правила техники безопасности на тренировках.
- Основные сведения о спортивной квалификации.
Разряды, звания и порядок их присвоения.
- Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.
- Правила пожарной безопасности.
- Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.
- Гигиенические требования к спортсменам.
- Техника и тактика игры в баскетбол, их взаимосвязь.
- Подведение итогов года.

2. Общая физическая подготовка

- Общеразвивающие упражнения на все группы мышц.
- Упражнения типа «полоса препятствий» с различными заданиями.
- Эстафеты без предметов и с мячами.
- Упражнения для развития силы.
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.
- Упражнения для развития гибкости.
- Упражнения для развития ловкости.
- Комбинированные упражнения по круговой системе
- Развитие прыгучести.
- Подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам.

3. Специальная физическая подготовка

- Упражнения для развития быстроты передвижения в баскетбольной стойке. Бег змейкой приставными шагами, спиной вперед. Бег с остановками, поворотами, рывками по свистку. Эстафетный бег с передачами мяча.

- Развитие специальной прыгучести. Прыжки с одной и двух ног с доставанием щита, с места и с разбега, одной и двумя руками. Серийные выпрыгивания из приседа. Эстафеты с прыжками на одной и двух ногах в различных вариантах. Прыжки со скакалкой.

- Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения передач, ловли и бросков.

- Упражнения для развития игровой ловкости. Передачи мяча в стену с последующей ловлей. Чередование передач и ведения на месте и в движении. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения из бега, прыжков, ловли, передач, ведения, бросков с предельной интенсивностью.

- Эстафеты и игры с ловлей, передачами и бросками мяча.

4. Техническая подготовка

- Передвижение в баскетбольной стойке с изменением направления и скорости, с работой рук.
- Остановки прыжком и двумя шагами без мяча и с мячом.
- Повороты на месте вперед и назад без мяча и с мячом.
- Ловля и передача мяча изученными способами на месте, в движении, парами, тройками с изменением расстояния, скорости, исходных положений.
- Обучение передачам двумя руками сверху, снизу, одной сверху, снизу, на месте, в движении.
- Ведение мяча левой и правой рукой с изменением высоты отскока, направления, скорости, с остановками.
- Ведение со сменой рук без зрительного контроля.
- Обводка соперника с изменением направления.
- Сочетания ведения, передач и ловли мяча.
- Броски в кольцо двумя от груди и одной от плеча с места и в движении после двух шагов.
- Обучение броску после ведения, после обводки, после ловли и двух шагов слева, справа и с середины.
- Обучение штрафному броску двумя и одной рукой от плеча.
- Обучение технике броска с места со средней дистанции.

5. Тактическая подготовка

Нападение

- Розыгрыш мяча игроками команды.
- Организация атаки кольца.
- «Передай мяч и выходи».
- Заслон защитнику партнера.
- Наведение на партнера своего защитника.
- Взаимодействие «Треугольник».
- Взаимодействие «Тройка».
- «Малая восьмерка».
- Скрестный выход.
- Система быстрого прорыва.
- Система нападения без центрального игрока.

Защита

- Противодействие розыгрышу мяча.
- Противодействие атаке.
- Подстраховка партнера.
- Переключение на другого нападающего.
- Проскальзывание.
- Групповой отбор мяча.
- Противодействие «Тройке».
- Противодействие «Малой восьмерке».
- Система личной защиты.

6. Игровая подготовка

- Овладение запланированными приемами техники на уровне умений и навыков.
- Овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями.
- Овладение основами тактики командных действий.
- Воспитание навыков соревновательной деятельности по мини-баскетболу.

7. Контрольные и календарные игры

- Контрольные игры на проверку усвоения технических приемов в игровой обстановке.
- Подготовительные учебные двухсторонние игры.
- Товарищеские встречи с командами соседних школ.
- Итоговые контрольные игры с приглашением родителей.

Содержание программы 3-го года обучения:

1. Теоретическая подготовка

- Значение физического развития граждан России для их подготовки к труду и защите Родины.
- Планирование и контроль спортивной подготовки.
- Основы техники игры и техническая подготовка.
- Основы тактики игры и тактическая подготовка.
- Спортивные соревнования, организация и правила проведения, положение о соревнованиях.
- Правила по мини-баскетболу.
- Установка на игру и разбор результатов.
- Психологическая подготовка юных спортсменов.
- Этика спортивной борьбы, проявление высоких нравственных качеств (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, коллективизм).
- Подведение итогов года.

2. Общая физическая подготовка

- Общеразвивающие упражнения на все группы мышц.
- Беговые упражнения.
- Повторный бег по дистанции от 30 до 60м. Челночный бег. Старты из различных исходных положений.
- Упражнения для развития различных двигательных качеств.
- Комбинированные упражнения.
- Упражнения для развития общей выносливости. Равномерный и переменный бег на 500, 800, 1000м
- Подвижные игры: «10 передач», «Снайперы», различные «Пятнашки».
- Мини-футбол, ручной мяч, пионербол, волейбол.

3. Специальная физическая подготовка

- Подготовительные упражнения для рук. Укрепления лучезапястных суставов (сгибание, разгибание, круговые движения с гантелями). Отталкивания от стены, пола ладонями, пальцами. Ходьба на руках, носки ног вместе (вперед, влево и вправо по кругу). Упражнения с набивными мячами, кистевыми эспандерами.
- Подготовительные упражнения для ног. Быстрота передвижений вперед, назад, влево, вправо. Бег змейкой, челноком, с прыжками, остановками, рывками, поворотами. Прыжки через скамейку с ведением мяча, передачами, круговым вращением вокруг пояса.
- Упражнения для координации движений.
- Упражнения для развития специальной выносливости.

4. Техническая подготовка

- Передвижения в защитной стойке, работа ног, рук. Финты, обманные движения, остановки, повороты.
- Ловля и передачи изученными способами в движении с пассивным и активным сопротивлением, одной и двумя руками.
- Передачи мяча в прыжке в сочетании с ведением и бросками.
- Скрытые передачи.
- Обводка соперника с поворотом и переводом мяча.

- Перевод под ногой, за спиной.
- Броски в кольцо одной рукой сверху, снизу.
- Добивание в кольцо двумя руками в прыжке.
- Обучение броску крюком.
- Разноудаленные броски с места и в движении.
- Обучение технике трехочкового броска.
- Дальнейшее обучение штрафному броску.
- Бросок в прыжке одной рукой.

5. Тактическая подготовка

Нападение

- Командная атака кольца противника.
- Дальнейшее обучение заслону на месте и в движении.
- Наведение.
- Треугольник, Тройка.
- Малая восьмерка.
- Скрестный выход.
- Сдвоенный заслон.
- Система быстрого прорыва.
- Система эшелонированного прорыва.
- Система нападения через центрального.

Защита

- Противодействие атаки кольца.
- Подстраховка.
- Переключение.
- Проскальзывание.
- Групповой отбор мяча.
- Система личной защиты.
- Система зонной защиты.
- Система смешанной защиты.
- Система личного прессинга.
- Система зонного прессинга.

6. Игровая подготовка

- Дальнейшее обучение приемам игры, совершенствование их в условиях близких к соревновательным.
- Обучение индивидуальным, групповым и командным действиям в различных комбинациях и системах нападения и защиты.
- Совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей юного баскетболиста.
- Воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед игрой и во время игры, независимо от ее исхода).
- Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы учащихся.
- Учащиеся готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведения занятий (отдельных частей тренировки), массовых соревнований в качестве судей, секундометристов, секретарей.
- Освоение терминологии, принятой в баскетболе
- Овладение командным языком, умение отдать рапорт
- Проведение упражнений по построению и перестроению группы
- В качестве дежурного подготовка мест для занятий, инвентаря и т.д.
- Составление комплекса общеразвивающих упражнений и умение провести

разминку с группой.

7. Контрольные и календарные игры

- Участие в первенстве школы по баскетболу.
- Участие в матчевых встречах по мини-баскетболу.
- Участие в товарищеских играх своего микрорайона.
- Участие сборной команды школы в первенстве района по баскетболу.
- Получат большой опыт участия в соревнованиях, усвоят этику спортивной борьбы и необходимость проявления высоких нравственных качеств.
- Войдут в состав сборной школы и примут участие в Спартакиаде района по баскетболу.

Обеспечение программы методической продукцией

1. Дидактические материалы:

- Схемы и плакаты освоения технических приемов в баскетболе.
- Правила игры в баскетбол.
- Правила судейства в баскетболе.
- Регламент проведения баскетбольных турниров различных уровней.
- Положение о соревнованиях по баскетболу.

2. Методические рекомендации:

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
- Рекомендации по организации подвижных игр с баскетбольным мячом.
- Рекомендации по организации работы с картотекой упражнений по баскетболу.
- Инструкции по охране труда.

3. Техническое оснащение занятий

- 1) щиты с кольцами (2 комплекта);
- 2) мячи баскетбольные: 15 шт.;
- 4) насос ручной.

**Календарно - тематическое планирование внеурочных занятий
по настольному теннису -34 часа (1 час в неделю)**

№ занятия	Название темы	Кол – во часов	При мечание
1.	История возникновения игры в н/теннис. Инструктаж по ТБ. Стойки и перемещения.	1 час	
2.	Изучение элементов стола и ракетки. Упражнения с ракеткой.	1 час	
3.	Правила гигиены. Упражнения с ракеткой.	1 час	
4.	Передвижение игрока приставными шагами.	1 час	
5.	Изучение плоскостей вращения мяча.	1 час	
6.	Изучение хваток.	1 час	
7.	Изучение выпадов.	1 час	
8.	Совершенствование выпадов, хваток, передвижений. Обучение подачи.	1 час	
9.	Совершенствование выпадов, хваток, передвижений. Обучение подачи.	1 час	
10.	Обучение техники подачи прямым ударом.	1 час	
11.	Совершенствование техники подачи прямым ударом.	1 час	
12.	Игра-подача. Развитие ловкости.	1 час	
13.	Игра-подача. Развитие скоростных способностей.	1 час	
14.	Учебная игра с элементами подач.	1 час	
15.	Имитация ударов справа.	1 час	
16.	Имитация ударов слева. Развитие скоростно-силовых способностей.	1 час	
17.	Взаимодействие ракетки, руки и туловища.	1 час	
18.	Жонглирование теннисным мячом. ОФП. Учебная игра.	1 час	
19.	Удар толчок слева с отскока на месте.	1 час	
20.	Обучение удару срезка справа с отскока. Учебная игра.	1 час	
21.	Удар срезка справа с отскока. Развитие гибкости.	1 час	

22.	Обучение удару срезка слева с отскока на месте. Учебная игра.	1 час	
23.	Удар срезка слева с отскока. Выполнение движений с мячом и без мяча.	1 час	
24.	Обучение сочетаниям ударов справа и слева срезкой с отскока от стены.	1 час	
25.	Совершенствование сочетаниям ударов справа и слева срезкой с отскока от стены.	1 час	
26.	Упражнения и п/игры на развитие быстроты и ловкости.	1 час	
27.	Прием подачи мяча. Учебная игра.	1 час	
28.	Подача «Маятник». Учебная игра.	1 час	
29.	Подачи мяча. Удары накатом, подрезкой. Физическая подготовка.	1 час	
30.	Упражнения с придачей мячу вращения. Учебная игра.	1 час	
31.	Учебная игра срезкой и подрезкой.	1 час	
32.	Атакующие удары справа. Учебная игра.	1 час	
33.	Атакующие удары слева. Учебная игра.	1 час	
34.	Имитация передвижений в игровой стойке со сменой зон, по треугольнику. Учебная игра.	1 час	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
по баскетболу – 1 час в неделю

№ занятия	Название темы	Тип подготовки	К – во часов	Примечание
1 год обучения- 34 часа (1 час в неделю)				
1.	Физическая культура – важнейшее средство воспитания и укрепления здоровья учащихся. ОФП	Теор. ОФП	1	
2.	История развития баскетбола. Прыжки с толчком с двух ног.	Теор. Техн.	1	
3.	Техника передвижения приставными шагами. Учебная игра.	Техн.	1	
4.	Передача мяча двумя руками от груди. Учебная игра.	Техн.	1	
5.	Единая спортивная классификация. Тактика нападения.	Теор. Такт.	1	
6.	Техника передвижения при нападении. Учебная игра.	Техн.	1	
7.	Техника передвижения при нападении. Учебная игра.	Техн.	1	
8.	ОФП. Учебная игра.	ОФП	1	
9.	Способы ловли мяча. Учебная игра.	Техн.	1	
10.	Личная и общественная гигиена. Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча.	Теор. Техн.	1	
11.	ОФП. Учебная игра.	ОФП	1	
12.	Бросок мяча двумя руками от груди. Учебная игра.	Техн.	1	
13.	Физическая подготовка юного спортсмена. ОФП	Теор. ОФП	1	
14.	Взаимодействие трех игроков «треугольник». Учебная игра.	Такт	1	
15.	Техника ведения мяча. Учебная игра.	Техн.	1	
16.	Ведение мяча с переводом на другую руку. Учебная игра.	Техн.	1	
17.	Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. ОФП	Теор. ОФП	1	
18.	Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи». Учебная игра.	Такт.	1	
19.	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	Такт.	1	
20.	Сущность и назначение планирования, его виды.	Теор.	1	

	ОФП.	ОФП		
21.	Ловля двумя руками «низкого мяча». Учебная игра.	Техн.	1	
22.	Ведение мяча с высоким и низким отскоком. Учебная игра.	Техн.	1	
23.	Закаливание организма спортсмена. Учебная игра.	Теор. Интегр.	1	
24.	Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. Учебная игра.	Техн.	1	
25.	Контрольные испытания.	Контр.	1	
26.	Командные действия в нападении. Учебная игра.	Такт.	1	
27.	Ведение мяча с изменением скорости передвижения. Учебная игра.	Техн.	1	
28.	Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. ОФП	Теор. ОФП	1	
29.	Многократное выполнение технических приемов.	Интегр.	1	
30.	Учебная игра.	Интегр.	1	
31.	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	Такт.	1	
32.	Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. Учебная игра.	Техн.	1	
33.	Чередование изученных технических приемов и их сочетаний.	Техн.	1	
34.	ОФП. Учебная игра.	ОФП	1	
2 год обучения (1 час в неделю)				
35-36	Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте. ОФП	Теор. ОФП	2	
37-38	Командные действия в нападении. Учебная игра.	Такт.	2	
39-40	Выбор места по отношению к нападающему с мячом. Учебная игра.	Такт.	2	
41-42	Противодействие выходу на свободное место для получения мяча. Учебная игра.	Такт.	2	
43-44	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	Такт.	2	
45-46	Воспитание нравственных и волевых качеств личности юного спортсмена. Психологическая подготовка в процессе тренировки	Теор.	2	

47-48	Индивидуальные действия при нападении. Учебная игра.	Такт.	2	
	Индивидуальные действия при нападении. Учебная игра.	Такт.	2	
49-50	Самоконтроль в процессе занятий спортом.	Теор.	2	
51-52	ОФП. Учебная игра.	ОФП	2	
53-54	Бросок мяча одной рукой от плеча. Учебная игра.	Техн.	2	
55-56	Выбор способа передачи в зависимости от расстояния. Учебная игра.	Такт.	2	
57-58	Общая характеристика спортивной тренировки. Учебная игра.	Теор. Интегр.	2	
59-60	Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Учебная игра.	Такт.	2	
61-62	Методы спортивной тренировки. ОФП.	Теор. ОФП	2	
63-64	Совершенствование техники передачи мяча. Учебная игра.	Техн.	2	
65-66	Учет в процессе тренировки. Бросок мяча одной рукой от плеча.	Теор. Техн.	2	
67-68	Совершенствование техники передачи мяча.	Техн.	2	
3 год обучения -34 часа (1 час в неделю)				
69-70	Техническая подготовка юного спортсмена. Организация командных действий.	Теор. Такт.	2	
71-72	Тактика защиты. Правила игры и методика судейства. Учебная игра.	Такт.	2	
73-74	Стойка защитника с выставленной ногой вперед. Бросок мяча одной рукой сверху.	Техн.	3	
76-77	Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча. Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях	Техн. Интегр.	2	
78-79	Действия одного защитника против двух нападающих. Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону.	Такт. Техн.	2	
80-81	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Техника овладения мячом.	Интегр. Техн.	2	
82-83	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Техника броска мяча одной рукой от плеча.	Интегр. Техн.	2	
84-85	Ведение мяча с изменением направления с обводкой препятствия.	Техн.	2	
86-87	Применение изученных способов	Такт.	2	

	ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Контрольные испытания. СФП	Интегр.		
88-89	Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Техн. Интегр.	2	
90-91	Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Совершенствование тактических действий в нападении и защите.	Такт. Такт.	2	
92-93	Выбор места по отношению к нападающему с мячом. Совершенствование тактических действий в нападении и защите.	Такт. Такт.	2	
94-95	Переключение от действий в нападении к действиям в защите. Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях	Такт. Интегр.	2	
96-97	Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра.	Теор. Интегр.	2	
98-99	Защитные стойки. Защитные передвижения. Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях	Техн.	2	
100-102	Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	Такт Интегр.	3	