

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Красноярского края

Управление образование Рыбинского района

МБОУ "Большеключинская ООШ № 4 "

РАССМОТРЕНО
Председателем комиссии

Кравченко И.Н.
Протокол №1 комиссии по
рассмотрению рабочих
программ от «23» августа
2024 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по
УВР

Сафонова О.Н.
Протокол №1 методического
совета от «26» августа 2024
г.



Дополнительного образования школьного – спортивного клуба
«Факел»

Направленность программы физкультурно-спортивная
уровень программы: базовый
Возраст обучающихся: 7 – 16 лет
Срок реализации программы: 4 года

Составитель программы:
Педагог дополнительного образования
Кравченко Ирина Николаевна

с. Большие Ключи 2024

Пояснительная записка

Предлагаемая программа реализует концепцию физического совершенствования, стремления к ведению здорового образа жизни, формирует и воспитывает интерес к спорту.

Дополнительная образовательная программа объединения «Факел» составлена в соответствии с:

-Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования, нормативными документами Государственного комитета РФ по физической культуре и спорту.

- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы

«Программой развития воспитания в системе российского образования»;

«Декларации прав ребёнка».

Программа физкультурно-спортивного клуба «Факел», направлена на поддержание здорового образа жизни учащегося. Состоит из пяти модулей: баскетбол, волейбол, фитнес, шашки, стрельба из пневматической винтовки. У учащегося есть выбор пройти обучение в модуле параллельно либо последовательно.

Программа способствует укреплению здоровья, повышению и поддержке оптимального уровня физического и умственной работоспособности. Прививает необходимые теоретические знания в области гигиены, медицины, физической культуры и спорта. Развивает ловкость, выносливость, быстроту реакции.

Модуль фитнес во всех формах своей деятельности способствует разностороннему развитию личности учащегося, общему оздоровлению его организма. Укреплению физических и духовных сил, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

Модуль волейбол и баскетбол включают в себя теоретические и практические части. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры. В практической части углубленно изучаются технические приёмы и тактические комбинации.

Модуль шашки вырабатывает объективность мышления, тренирует память, воспитывает настойчивость, смекалку, трудолюбие, целеустремленность, точный расчет, формирует характер, зарождает в человеке творческое начало, развивает усидчивость, способность сосредоточиться, способность предвидеть и находить нестандартные решения.

Модуль стрельба способствует формированию у учащихся знаний и умений в области стрелковому спорту, развивает координацию движений, концентрацию внимания, зрительное восприятие.

В результате освоения программы у учащихся укрепится здоровье, выносливость, внимание, быстрота реакции, что позволит им адаптироваться в современном ритме жизни.

Программа для обучающихся 1-9 классов разработана как приложение к основному курсу, преподаваемому в общеобразовательной школе, но представляет собой более углублённый и расширенный его вариант. Программа рассчитана на возрастную группу 7- 15 лет.

Направленность дополнительной образовательной программы - физкультурно- спортивная.

Уровень программы: базовый.

Отличительные особенности программы

Принципиальное отличие программы достигается за счет усложнения содержания двигательной деятельности, ориентации на двигательную инициативность и соревновательность, активизации лидерских способностей, обогащение физкультурно- оздоровительной среды, осуществление физкультурно-образовательной деятельности с учетом двигательных потребностей обучающихся.

Актуальность и значимость: в результате освоения программы у учащихся укрепится здоровье, выносливость, внимание, быстрота реакции, что позволит им адаптироваться в современном ритме жизни.

Адресат программы, режим занятий:

Программа по *волейболу* рассчитана на четыре года обучения, данная программа рассчитана на четыре группы.

Количество обучающихся в группе 8 - 25 человек в возрасте:

Режим учебных занятий - занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу, в неделю у каждой группы. Годовой цикл обучения 36 часов.

Форма обучения - очная.

Уровень программы – базовый.

Программа по *баскетболу* рассчитана на четыре года обучения.

Количество обучающихся в группе 8 - 25 человек в возрасте:

Режим учебных занятий - занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу, в неделю у каждой группы. Годовой цикл обучения 36 часов.

Форма обучения - очная.

Уровень программы – базовый.

Программа по **фитнес - аэробике** рассчитана на четыре года обучения, данная программа рассчитана на 4 группы.

Количество обучающихся в группе 8 - 25 человек в возрасте:

Режим учебных занятий - занятия проводятся 1 раз в неделю, по 1 часу в неделю у каждой группы. Годовой цикл обучения 36 часов.

Форма обучения - очная.

Уровень программы – базовый.

Программа по **шашкам** рассчитана на четыре года обучения, данная программа рассчитана на 4 группы.

Количество обучающихся в группе 8 - 25 человек в возрасте:

Режим учебных занятий - занятия проводятся 1 раз в неделю, по 1 часу в неделю у каждой группы. Годовой цикл обучения 36 часов.

Форма обучения - очная.

Уровень программы – базовый.

Программа по **стрельбе из пневматической винтовки** рассчитана на четыре года обучения, данная программа рассчитана на 4 группы.

Количество обучающихся в группе 8 - 25 человек в возрасте:

Режим учебных занятий - занятия проводятся 1 раз в неделю, по 1 часу в неделю у каждой группы. Годовой цикл обучения 36 часов.

Форма обучения - очная.

Уровень программы – базовый.

Состав группы постоянный. Основной формой организации деятельности является групповое занятие. Для того чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различные виды работы:

- Фронтальная
- Работа в парах, тройках, малых группах
- Индивидуальная
- Круговая тренировка по станциям

Формы организации двигательной деятельности кружка:

- групповые учебно-тренировочные занятия - предполагают усвоение нового материала, отработку основных видов движений;
- контрольно-проверочные занятия - позволяют определить эффективность процесса подготовки;
- соревнования позволяют определить уровень спортивных достижений, посещающих кружок;
- индивидуальные занятия предполагают отработку основных видов движений индивидуально с каждым.

ЦЕЛЬ программы: Формирование здорового образа жизни учащегося через работу ШСК "Факел".

Задачи:

В процессе реализации программы предполагается решение следующих задач.

1. Оздоровительные задачи:

- научить организовывать свою жизнедеятельность в соответствии с понятием «здоровый образ жизни» (сбалансированное питание, физическая активность, распорядок дня и т.п.);
- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию;
- обеспечение оптимального для каждого возраста и пола гармоничного развития физических качеств;
- повышение сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям внешней среды;
- повышение общей работоспособности и привитие гигиенических навыков;
- вовлечение детей в систематические занятия физкультурой и спортом.
- научить организовывать свою жизнедеятельность в соответствии с понятием «здоровый образ жизни» (сбалансированное питание, физическая активность, распорядок дня и т.п.);
- повысить уровень здоровья школьников, устойчивость к простудным и инфекционным заболеваниям;
- повысить уровень осведомленности школьников об основах анатомии, взаимодействии музыки и движения, развитии массовых видов спорта с музыкальным сопровождением.

2. Образовательные задачи:

- формирование и совершенствование жизненно важных двигательных умений и навыков;
- формирование позитивных жизненных установок подрастающего поколения.
- обучение подростков способам овладения различными элементами игры в баскетбол и волейболе;
 - повышение специальной, физической, тактической подготовки учащихся, а так же красоты и грации движений.
- повышение уровня ритмической подготовки школьников путем использования музыкальной фонограммы в качестве средства дозирования физической нагрузки и экономизации физических усилий;

- профилактика и коррекция нарушений осанки школьников;
- повышение уровня функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем школьников с помощью использования аэробных физических нагрузок;
- развитие силы и гибкости опорно-двигательного аппарата школьников с помощью использования силовых уроков и стретчинга.

3. **Воспитательные задачи:**

- формирование и развитие подростковых общественных и коллективов, Совместно участвующих в спортивно-оздоровительной деятельности.
- гражданское и патриотическое воспитание учащихся;
- воспитание личностных качеств (эстетических, нравственных и т.д.), содействие развитию психических процессов;
- воспитание потребности и умений самостоятельно заниматься физическими

упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.

- помощь учащимся в осуществлении ими самостоятельного планирования, организации, проведении и анализа наиболее значимых для них дел и проектов спортивно- оздоровительной направленности.

- **Формы проведения занятий.**

Состав группы постоянный. Основной формой организации деятельности является групповое занятие. Для того чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различные виды работы:

- Фронтальная
- Работа в парах, тройках, малых группах
- Индивидуальная
- Круговая тренировка по станциям

Формы организации двигательной деятельности кружка:

- групповые учебно-тренировочные занятия - предполагают усвоение нового материала, отработку основных видов движений;
- контрольно-проверочные занятия - позволяют определить эффективность процесса подготовки;
- соревнования – позволяют определить уровень спортивных достижений, посещающих кружок;
- индивидуальные занятия – предполагают отработку основных видов движений индивидуально с каждым.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план

Содержание программа «Фитнес»

№ п / п	Раздел	1 год		2 год		3 год		4 год	
		теория	практ	теория	практ	теория	практ	теория	практ
1.	Вводное занятие	0.5	0,5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5

2.	Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика	1	8	1	8	1	8	1	8
3.	Танцевальная азбука	1	8	1	8	1	8	1	8
4.	Ритмическая гимнастика с предметами и акробатика.	1	8	1	8	1	8	1	8
5.	Игры.	0.5	7.5	0.5	7.5	0.5	7.5	0.5	7.5
Всего		4	32	4	32	4	32	4	32
Итого		36		36		36		36	

Учебно-тематический план 1 - го года обучения

№ п/п	Разделы, темы	Всего часов	Количество часов по программе	
			Теория	Практика
1.	Вводное занятие	1		
1.1	Ориентация в пространстве		0.5	0.5
2.	Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика	9		
2.1.	Базовые шаги		0.5	2
2.2.	Партерная гимнастика		0.5	2
2.3.	Комплекс танцевальной аэробики			2
2.4.	Сказочная аэробика			2
3.	Танцевальная азбука	9		
3.1.	Позиции в классическом танце, балет.		0.5	2
3.2.	Пордебра		0.5	2
3.3.	Русский танец			2
3.4.	Танцы разных народов.			2

4.	Ритмическая гимнастика с предметами, акробатика	9		
4.1.	Упражнения с гимнастической палкой		0.5	1
4.2.	Упражнения со скакалкой			1
4.3.	Упражнения с мячом			1
4.4.	Упражнения с обручем			1
4.5.	Упражнения с фитболом		0.5	2
4.6.	Элементы акробатики			2
5	Игры	8		
5.1	Беговые ролевые игры.		0.5	2
5.2.	Танцевальные игры.			2
5.3.	Игры на внимание.			3.5
	Всего:	36	4	32

Содержание программы (первый год обучения)

Тема 1. Вводное занятие

Общие правила техники безопасности на занятиях фитнесом и в спортивном зале. Что такое фитнес?

Практическое занятие:

- игра «Делаем правильно»;

-определение структуры занятия (поклон, разминка, основная часть, партер, игра, релаксация, оценка).

Тема 2. Оздоровительная аэробика

Что такое аэробика? Основные шаги базовой аэробики. Партерная гимнастика. Ориентация в пространстве. Сила, выносливость, гибкость - как мы их развиваем? Релаксация – восстановление. Сказочная аэробика.

Практические занятия:

Ориентационные упражнения: вправо-влево, вперёд-назад, вниз- вверх, в круг , из круга, по кругу. Шаги базовой аэробики: марш(пружинящие шаги на месте),приставной шаг, открытый шаг, вперёд-назад, захлест, скресный шаг, шоссе, мамбо. Шаги и их

комбинации выполняются на месте с изменением темпа. Партерная гимнастика включает в себя упражнения на полу с использованием гимнастических ковриков, гимнастических матов или татами. Наклоны, отжимания, упражнения на развитие мышц брюшного пресса, спины, ног, растяжку: «ёлочка», «паровоз», «солнышко», «лебедь», «лодочка», «змея», «кошечка», «пиноккио». Упражнения на гимнастических матах в движении: «котятка», «обезьянки», «партизаны», «каракатица». Сказочная аэробика включает элементы имитации движений героев сказки «Волк и семеро козлят»: козлята, волк, мама коза.

Тема 3. Танцевальная азбука

Что такое танец? Балет как высшее искусство танца. Пордебра – как вид оздоровительной тренировки. Русский народный танец. Танцы разных народов.

Практические занятия:

Знакомство с балетом (видео урок). Изучение подготовительной и шестой позиций ног, первой, второй и третьей позиций рук, постановка корпуса, элементы классического танца: ботман, плие. Пордебра в классическом стиле. «Полька», элементы русского танца «Хоровод», танцы разных народов: «Лезгинка», «Макарена», «Летка-енька».

Тема 4. Ритмическая гимнастика с предметами

Гимнастика оздоровительная и спортивная. Техника безопасности при выполнении упражнений с мячом, скакалкой, обручем, гимнастической палкой и фитболом. Акробатика. Техника безопасности на акробатике.

Практические занятия:

Узкий, широкий и узкий хваты гимнастической палки, комплекс упражнений с палкой, направленный на профилактику плоскостопия, партерная гимнастика с палкой. Прыжки через скакалку различными способами: на двух ногах, поочерёдно. Комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой. Вращение обруча на поясе, на руке. Комплекс упражнений с обручем. Упражнения с мячом в бросках, ловле и перепрыгивании мяча. Комплекс общеразвивающих упражнений с обручем. Элементы акробатики: стойка на лопатках, мост, перекаты на спину, упражнения в лазании и перелезании (на матах, скамейках). Прыжки на фитболе.

Тема 5. Игры

Игры и правила. Имитационные игры. Беговые игры. Игры на внимание. Игры на развитие сенсорной чувствительности. Танцевальные игры.

Практические занятия:

Имитационные игры: «Зоопарк», «Стадион», «Морозко», «Угадай-ка». Беговые игры: «Салки», «Картошка», «Белые медведи», «Горелки», «Третий лишний», «Два мороза», «Гуси-гуси», «Выручай-ка» в различных вариациях. Игры на внимание: «Тише едешь - дальше будешь», «Ковбой-индейцы», «Ёлки-палки», «Мигалки», «Зеркало», «Сантики-фантики».

Учебно-тематический план 2-го года обучения

№			Количество часов по программе	№
п/п	Разделы, темы	Всего часов	Теория	Практика
1.	Вводное занятие	1	0.5	0.5

1.1.	Ориентация в пространстве	1		1
2.	Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика	8		
2.1	Базовая аэробика	2		2
2.2.	Аэробика в стиле фанк	2		2
2.3.	Аэробика в стиле латино	2		2
2.4.	Сказочная аэробика	2		2
3.	Танцевальная азбука	18		
3.1.	Позиции в классическом танце. Пордебра.	5	1	4
3.2.	Полька	4		4
3.3.	Русский танец	5		5
3.4.	Танцы народов севера	4		4
4.	Ритмическая гимнастика с предметами, акробатика	6		
4.1.	Упражнения с гимнастической палкой в парах	1		1
4.2.	Упражнения с мячом в парах.	1		1
4.3.	Круговая тренировка.	1		1
4.4.	Комплекс упражнений на фитболе.	2	1	1
4.5.	Комплекс упражнений со скакалкой	1		1
5	Игры	2		
5.1.	Игры на развитие сенсорной чувствительности.	1		1
5.2.	Имитационные игры.	1		1
	Всего:	36	2,5	33.5

Содержание программы (второй год обучения)

Тема 1. Вводное занятие

Общие правила техники безопасности на занятиях. Где я использовал летом те умения, которым научился на занятиях? Здоровье и его составляющие.

Практические занятия:

- определение режима и работы занятий;
- игра «Минута славы»;

Тема 2. Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика

Виды аэробики? Шаги базовой аэробики. Партерная гимнастика. Ориентация в пространстве. Фанк аэробика, аэробика в стиле «латино». Дыхание и способы его восстановления. Как измерить пульс?

Практические занятия:

Вводится изменение геометрии шагов базовой аэробики: по квадрату, диагонали, с продвижением вперёд-назад. В партерной гимнастике упражнения на гимнастических матах в движении: «ладошки-башмачки», «балетница». Комплекс аэробики в стиле фанк. Комплекс аэробики

в стиле «латино». Сказочная аэробика включает элементы имитации движений героев сказки «Буратино»: Буратино, Лиса Алиса, Кот Базилио, Мальвина, Пьеро, Карабас-Барабас.

Тема 3. Танцевальная азбука

Что такое танец? Балет как высшее искусство танца. Пордебра. Русский народный танец. Танцы разных народов.

Практические занятия:

Изучение первой, второй, третьей и четвертой позиций ног, элементов классического танца, вальсовый шаг. «Полька», элементы русского танца: «притоп», «моталочка», «ковырялочка», «присядка», верчения. Элементы танцев разных народов: стиль кантри, танцы народов севера.

Тема 4. Ритмическая гимнастика с предметами

Гимнастика и её виды. Техника безопасности при выполнении упражнений с мячом, скакалкой, обручем, гимнастической палкой и фитболом. Акробатика. Техника безопасности на акробатике. Гимнастика как вид спорта.

Практические занятия:

Комплекс упражнений с гимнастической палкой в парах. Прыжки через скакалку на одной ноге, скрестно (на месте и в движении). Вращение двух и более обручей, прыжки через обруч и в обруч. Элементы акробатики: мост, кувырок, упражнения в лазании на гимнастической стенке. Комплекс упражнений с мячом в парах. Эстафеты с фитболом.

Тема 5. Игры

Чему учимся, играя? Дружба и игра. Русские народные игры.

Практические занятия:

Имитационные игры: «Чехарда», «Легкоатлеты», «Гимнасты», «Лыжники», «Единоборства», «Мы не скажем, а покажем». Беговые игры: «Салки парами», «Знамя». Игры на внимание и развитие сенсорной чувствительности: «Слепой олень», «Мигалки», «Пианино», «Менялки». Танцевальные игры: «Хоровод», «Верёвочка», «Паровозик».

Учебно-тематический план 3-го года обучения

№ п/ п	Разделы, темы	Всего часов	Количество часов по программе	
			Теория	Практика
1.	Вводное занятие	1	1	-
1.1.	Здоровый образ жизни.	1	0.5	0.5
2.	Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика	8		
2.1.	Базовая аэробика.	2	1	1
2.2.	Танцевальная аэробика	6	1	5
3.	Танцевальная азбука	8		
3.1.	Вальс.	2		2
3.1.	Русский танец	4	1	3
3.4.	Хип-хоп	2	-	2
4.	Ритмическая гимнастика с предметами, акробатика	16		
4.1.	Упражнения с предметами в парах и тройках	12	1	11
4.2.	Комбинация из 3-5 акробатически упражнений.	4	1	3
5	Игры	2		
5.1.	Игры на развитие сенсорной чувствительности	1		1
5.2.	Русские народные игры.	1	-	1
	Всего:	36	6.5	29.5

Содержание программы (третий год обучения)

Тема 1. Вводное занятие

Общие правила техники безопасности на занятиях. Здоровый образ жизни и его составляющие. Диагностика и самодиагностика.

Практические занятия:

- определение режима и работы занятий;

- игра «Концерт-молния!»;

Тема 2. Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика

Танцевальная аэробика и её стили. Рисунок в составлении комплексов аэробики. Нагрузка и ЧСС. Оздоровительный и тренировочный эффект тренировки.

Практические занятия:

Добавляются танцевальные элементы (присед, выпад, наклон и др.) в стиле «латино» и «фанк». Составление комплексов вместе с учителем и в группах. В партерной гимнастике: «крокодил», «падение с вылетом». Сказочная аэробика включает имитацию движений разных сказочных и мультипликационных героев: богатыри Алёша Попович, Илья Муромец, Добрыня Никитич, Баба Яга, Кашей Бессмертный, Кикимора, Леший.

Тема 3. Танцевальная азбука

История русского танца. Позиции классического танца. Вальс, история танца.

Стиль хип-хоп.

Практические занятия:

Пятая позиция ног, тренаж классический, вальсовый шаг в парах. Элементы русской кадрили, элементы русского танца: «бегунок», «бочка», «косичка», рисунок «корзинка». Танцы разных народов: элементы восточного танца, ирландского танца. «Хип-хоп».

Тема 4. Ритмическая гимнастика с предметами

История гимнастики. Групповые виды гимнастики.

Практические занятия:

Комплекс упражнений с гимнастической палкой, включающий развороты, вращения, подбрасывания и ловлю палки, развивающие координацию движений. Прыжки через скакалку в парах, тройках. Подбрасывание и ловля обруча. Упражнения с мячом в парах, тройках. Элементы акробатики: колесо, кувырок назад, комбинации из 3- 5 элементов. Комплекс упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса на фитболе.

Тема 5. Игры

Организация игр на перемене и во дворе.

Практические занятия:

Имитационные игры: «Крокодил». Беговые игры: «Найди пару», «Русская лапта». Игры на внимание и развитие сенсорной чувствительности: «Поводырь», «Передай сигнал», «Скала». Танцевальные игры: «За лидером», «Перепляс».

Учебно-тематический план 4-го года обучения

№ п/п	Разделы, темы	Всего часов	Количество часов по программе	
			Теория	Практика
1.	Вводное занятие	1	1	-

1.1.	Питание и питьевой режим. Поисково-исследовательская работа.	1		1
2.	Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика	8		
2.1.	Составление комплекса аэробики.	6	1	5
2.2.	Комплекс танцевальной аэробики. Сказочная аэробика.	2	-	2
3.	Танцевальная азбука	16		
3.1.	Школьный вальс.	6	1	5
3.2.	Московская кадрили.	6	1	5
3.3.	Тектоник	4	1	3
4.	Ритмическая гимнастика с предметами, акробатика	8		
4.1.	Составление комплексов упражнений с предметами.	4	1	3
4.2.	Составление комбинаций элементов акробатики	4	1	3
5	Игры	2		
5.1.	Игротека	2	-	2
	Всего:	36	7	29

Содержание программы (четвертый год обучения)

Тема 1. Вводное занятие

Выбор средств и методов оздоровления. Питание и физическая нагрузка. Питьевой режим до и после занятий. Самодиагностика. Поисково-исследовательская работа.

Практические занятия:

Экспресс тесты развития силы, быстроты, выносливости, координации, равновесия.

Тема 2. Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика

Комплексы аэробики и способы их составления.

Практические занятия:

Составление комплексов аэробики в микрогруппах, парах, индивидуально.

Усложнение координация движений. Добавляются волны, развороты, силовые элементы: отжимания, упражнения с использованием отягощений. В партерной гимнастике упражнения типа «крокодил», «раненый крокодил», «уголок». Сказочная аэробика включает имитацию

движений в стиле «робот», «кукла».

Тема 3. Танцевальная азбука

Вальс в современности. Характеры в русском танце. Пластика. Пантомима.

Практические занятия:

Классический тренаж, вальс в парах. «Московская кадриль», «Перепляс». Повторение танцев разных народов. Современный танец «Тектоник»

Тема 4. Ритмическая гимнастика с предметами

Презентации различных видов гимнастики.

Практические занятия:

Самостоятельное составление комплекса упражнений с палкой, скакалкой, мячом, обручем. Упражнения с мячом, включающие элементы акробатики: переворот, перекаты, кувырок. Комплекс упражнений на фитболе.

Тема 5. Игры

Организация игр с первоклассниками. С чего начать?

Практические занятия:

Повторение разученных ранее игр. Имитационные игры: «Все звёзды», «Я иду в поход». Беговые игры: «Эстафета». Игры на развитие внимания и сенсорной чувствительности «Вертушка», «Партизаны», «Компас».

**Учебный план
Волейбол**

№ п/п	Название раздела, темы	1 год обучения			2 год обучения			3 год обучения			4 год обучения		
		Всего	Теория	Практика	Всего	Всего	Всего	Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика
1	Основы знаний	3	2	1	2	2		2	2	0	2	2	0
2	Общая физическая подготовка	8	2	6	6	0,5	5,5	5	0	4	5	0	4
3	Специальная физическая подготовка				3	0,5	2,5	3	0,5	2,5	3	0,5	2,5
4	Техническая подготовка	10	2,5	7,5	10	2,5	7,5	10	2	8	10	2	8
5	Тактическая подготовка	10	3	7	10	2	8	10	2	8	10	2	8
6	Контрольные испытания и соревнования	4		4	4		4	5		5	5		5
7	Итоговое занятие. Зачет	1	1	-	1	1	-	1	1		1	1	
	Итого	36	10,5	25,5	36	8,5	27,5	36	7,5	28,5	36	7,5	28,5

Учебно-тематический план программы первый год обучения.

<i>№ п/п</i>	<i>Содержание</i>	<i>Количество часов</i>	<i>Теория</i>	<i>Практика</i>
1.	Передача мяча сверху двумя руками.	4	1	3

2.	Приём мяча сверху двумя руками.	4	1	3
3.	Приём мяча снизу двумя руками.	5	1	4
4.	Передача мяча снизу двумя руками.	5	1	4
5.	Подача мяча через сетку снизу с 4 – 5 метров.	5	1	4
6.	Приём мяча после подачи снизу двумя руками.	5	1	4
7.	Двусторонняя игра	8	1	7
	Итого	36	7	29

Содержание программы.

Содержание 1 год обучения.

1. Овладение техникой передвижения, остановок, поворотов и стоек.

Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий.

Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановки, ускорения). Правила техники безопасности на занятиях волейболом.

2. Освоение техники приема и передачи мяча.

Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой, то же через сетку.

3. Овладение игрой и комплексное развитие psychomotorных способностей

Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

2. Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму).

Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, типа бега с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами; жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме, всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.

3. Развитие выносливости

Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двухсторонние игры длительностью от 10 до 20 минут.

4. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений. Ведение мяча с высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча.

Игровые упражнения с набивными мячами, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

5. Освоение техники нижней прямой подачи. Нижняя прямая подача мяча через сетку с расстояния 3-6 метров от сетки.

6. Освоение техники прямого нападающего удара.

Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

7. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

8. Знания о физической культуре.

Терминология избранной спортивной игры; техника приема, передачи, тактика нападения. Правила и организация волейбола (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите).

Содержание второй год обучения.

<i>№ п/п</i>	<i>Содержание</i>	<i>Количество часов</i>	<i>Теория</i>	<i>Практика</i>
		4	1	3
2.	Приём и передача мяча снизу двумя руками.	4	1	3
3.	Приём мяча после подачи снизу двумя руками.	5	1	4
4.	Подача мяча через сетку снизу с 6 – 8 метров.	5	1	4
5.	Одиночное блокирование мяча	5	1	4
6.	Нападающий удар.	5	1	4
7	Учебная игра	8	1	7
	Итого	36	7	29

Содержание 2 год обучения

1. Овладение и совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек.

Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий.

Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановки, ускорения). Правила техники безопасности

при занятиях волейболом.

2. Освоение и совершенствование техники приема и передачи мяча.

Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой, то же через сетку. Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.

Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.

3. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

4. Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму). Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, типа бега с изменением направления, скорости, челночный бег; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме, всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.

5. Развитие выносливости

Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двухсторонние игры длительностью от 10 до 20 мин.

6. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений. Верхняя передача над собой в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивными мячами, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

Освоение техники нижней прямой подачи.

Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м от сетки. Нижняя прямая подача через сетку.

Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Прием мяча после подачи. Прием мяча, отраженного сеткой.

7. Освоение и совершенствование техники прямого нападающего удара. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Прямой нападающий удар при встречных передачах.

8. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

9. Освоение тактики игры. Тактика свободного нападения, позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0) Позиционное нападение с изменением позиций. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите.

10. Знания о физической культуре. Терминология избранной спортивной игры; техника приема, передачи, тактика нападения. Правила и организация волейбола (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите).

11. Овладение организаторскими умениями. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию волейбола, помощь в судействе. Комплектование команды, подготовка места проведения игры.

12. Соревновательная подготовка.

Содержание третий год обучения.

<i>№ п/п</i>	<i>Содержание</i>	<i>Количество часов</i>	<i>Теория</i>	<i>Практика</i>
1.	Верхняя прямая передача двумя руками через сетку.	4	1	3
2.	Передача мяча снизу двумя руками через сетку	4	1	3
3.	Групповое блокирование мяча	5	1	4
4.	Подача мяча через сетку сверху	5	1	4
5.	Нападающий и обманный удар по зонам	5	1	4
6.	Приём мяча после подачи и нападающего удара.	5	1	4
7.	Сочетание передач мяча в парах, тройках	8	1	7

	Учебно - тренировочная игра.			
	Итого	36	7	29

Содержание 3 год обучения.

1. Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек.

Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий.

Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановки, ускорения). Правила техники безопасности при занятиях волейболом.

2. Совершенствование техники приема и передачи мяча.

Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой, то же через сетку. Варианты техники приема и передачи мяча.

1. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей

Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

2. Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму).

Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, типа бега с изменением направления, скорости, челночный бег; метание в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме, всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.

3. Развитие выносливости

Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двухсторонние игры длительностью от 10 до 20 мин.

4. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений. Передача мяча снизу над собой в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивными мячами, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

5. Освоение техники верхней подачи.

Совершенствование техники подачи мяча снизу прямой и верхней.

6. Совершенствование техники прямого нападающего удара.

Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Варианты нападающего удара через сетку.

7. Совершенствование техники защитных действий.
Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка.

8. Совершенствование тактики игры.
Тактика свободного нападения. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

9. Знания о физической культуре.
Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, тактика нападения. Правила и организация волейбола (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите).

Содержание четвёртый год обучения.

<i>№ п/п</i>	<i>Содержание</i>	<i>Количество часов</i>	<i>Теория</i>	<i>Практика</i>
1.	Верхняя прямая передача двумя руками через сетку.	4	1	3
2.	Передача мяча снизу двумя руками через сетку	4	1	3
3.	Групповое блокирование мяча	5	1	4
4.	Подача мяча через сетку сверху	5	1	4
5.	Нападающий и обманный удар по зонам	5	1	4
6.	Приём мяча после подачи и нападающего удара.	5	1	4
7.	Сочетание передач мяча в парах, тройках	2	1	1
8.	Учебно-тренировочная игра	6		6
	Итого	36	7	29

Содержание 4 год обучения.

1. Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек.

Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановки, ускорения). Правила техники безопасности при занятиях волейболом.

2. Совершенствование техники приема и передачи мяча.

Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой, то же через сетку. Варианты техники приема и передачи мяча.

3. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей

Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

4. Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму). Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, типа бега с изменением направления, скорости, челночный бег; метание в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме, всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.

5. Развитие выносливости

Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двухсторонние игры длительностью от 10 до 20 мин.

6. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений. Передача мяча снизу над собой в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивными мячами, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

7. Освоение техники верхней подачи.

Совершенствование техники подачи мяча снизу прямой и верхней.

8. Совершенствование техники прямого нападающего удара.

Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Варианты нападающего удара через сетку.

9. Совершенствование техники защитных действий.

Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка

10. Совершенствование тактики игры.

Тактика свободного нападения. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

11. Знания о физической культуре.

Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, тактика нападения. Правила и организация волейбола (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите).

12. Овладение организаторскими умениями.

Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию волейбола, помощь в судействе.

Соревновательная подготовка

Баскетбол Учебный план программы.

Программный материал		1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения
Теоретическая подготовка		4	4	4	4
1	Правила техники безопасности при проведении занятий.	1	1	1	1
2	История рождения и развития баскетбола.	1			
3	Режим и питание спортсмена.	1		1	1
4	Личная гигиена и закаливание организма.	1			
5	Основы спортивной тренировки – методы обучения. Морально – волевая, психологическая и тактическая подготовка спортсмена.		3	2	2
6	Правила соревнований. Судейство соревнований.				
Общая физическая подготовка		5	5	5	5
1	Развитие силы	1	1	1	1
2	Развитие быстроты	1	1	1	1
3	Развитие выносливости	1	1	1	1
4	Развитие ловкости	1	1	1	1

5	Развитие гибкости	1	1	1	1
Техническая подготовка		12	12	12	12
1	Стойки баскетболиста	2	2	2	2
2	Перемещения по площадке	2	2	2	2
3	Ведение мяча	2	2	2	2
4	Передачи мяча	2	2	2	2
5	Броски по кольцу в прыжке	2	2	2	2
6	Броски по кольцу с дальних и средних дистанций	2	2	2	2
Тактическая подготовка		13	13	13	13
1	Групповые действия в нападении	3	3	3	3
2	Командные действия в нападении	4	4	4	4
3	Групповые действия в защите	3	3	3	3
4	Командные действия в защите	3	3	3	3
Тестирование, контрольные испытания		1	1	1	1
Участие в соревнованиях		1	1	1	1
Итого		36	36	36	36

Учебно-тематический план программы первый год обучения.

№	Виды спортивной подготовки	Кол-во часов
1	Теоретическая	4
2	Техническая	12
	2.1. Имитационные упражнения без мяча	3
	2.2. Ловля и передача мяча	3

	2.3. Ведение мяча	3
	2.4. Броски мяча	3
3	Тактическая	13
	3.1. Действия игрока в защите	6
	3.2. Действия игрока в нападении	7
4	Физическая	5
	4.1. Общая подготовка	3
	4.2. Специальная	2
5	Участие в соревнованиях по баскетболу	2
ИТОГО		36

Содержание первый год обучения

1. Теоретическая подготовка

Правила техники безопасности при проведении занятий. История рождения и развития баскетбола. Правила соревнований. Режим питания спортсмена.

Личная гигиена и закаливание организма.

2. Общая физическая подготовка .

Упражнения на развитие физических качеств: (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости).

Эстафетный бег. Ускорение на 30, 40, 50 м. Бег на 60 м. Старт из положения с опорой на одну руку. Челночный бег 3 x10 м и 5 x 5 м.

Прыжки в длину с места, напрыгивание на препятствие, выпрыгивания с низкого приседа. Прыжки в высоту. Опорные прыжки. Прыжки в длину с разбега, через скакалку.

Метание малого мяча, набивного мяча из различных положений одной и двумя руками. Метание набивного мяча (1кг) из различных исходных положений двумя и одной рукой.

Круговая тренировка.

Подвижные игры.

«Слушай сигнал». По сигналу свистком делать остановку в положении шага без отрыва ноги или скольжением сзади стоящей ноги. При любом звуковом или зрительном сигнале сделать прыжок толчком одной ноги вперед, поднимая разноименную руку.

«Пятнашки в парах». Учащиеся на определенном участке площадки ведут мяч правой или левой рукой, стараясь свободной рукой осалить партнера, коснувшись заранее обусловленного места туловища. Прикосновение засчитывается только в том случае, если ведение мяча продолжается. То же, но группы разбиваются на команды по 3-5 человек. То же, но в одной из команд больше на 1-2 человека.

«Живая цель». Ребята делятся на 2 команды. Игроки обеих команд стоят через одного по кругу. Каждой команде дается один мяч.

Внутри круга водящий — игрок одной из команд. Задача водящего - увертываться от мяча, которым его стараются запятнать

игроки команды соперников, одновременно ловить мяч, направленный ему партнерами, и возвращать его снова в свою команду. Как только водящего запятнали, его место занимает игрок противоположной команды. Так в роли водящего поочередно выступают все участники. Победительницей становится команда, игроки которой, лучше увертываясь.

от мяча, выполнили больше передач. Способ передачи мяча заранее оговаривается в зависимости от возраста и количества участников.

3. Техническая подготовка

Стойки баскетболиста. Остановка прыжком. Остановка в два шага. Ловля и передача мяча с шагом и сменой мест. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и со сменой мест, в движении; передача мяча двумя руками от груди при встречном беге в колоннах. Передача мяча одной рукой от плеча. Ведение мяча с изменением направления. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Бросок мяча одной рукой с места. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения с отражением от щита. Броски мяча в корзину в движении; бросок в корзину одной рукой после ведения; броски мяча в корзину в движении после двух шагов. Сочетание пройденных элементов. Бросок по кольцу после ведения и остановки.

Учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам

4. Тактическая подготовка .

Групповые и командные действия в нападении.

Групповые и командные действия в защите.

5. Тестирование, контрольные испытания

6. Участие в соревнованиях

Учебно-тематический план программы второй год обучения.

№	Виды спортивной подготовки	Кол-во часов
1	Теоретическая	4
2	Техническая	12
	2.1. Имитационные упражнения без мяча	3
	2.2. Ловля и передача мяча	3
	2.3. Ведение мяча	3
	2.4. Броски мяча	3
3	Тактическая	13
	3.1. Действия игрока в защите	6
	3.2. Действия игрока в нападении	7
4	Физическая	5

	4.1. Общая подготовка	3
	4.2. Специальная	2
5	Участие в соревнованиях по баскетболу	2
ИТОГО		36

Содержание второй год обучения

1. Теоретическая подготовка

Правила техники безопасности при проведении занятий. Режим и питание спортсмена. Основы спортивной тренировки – методы обучения. Морально – волевая, психологическая и тактическая подготовка спортсмена. Правила соревнований. Судейство соревнований. Мотивы занятий физическими упражнениями. Основные приемы самоконтроля. Влияние игровой деятельности на формирование коммуникативных качеств личности.

2. Общая физическая подготовка

Упражнения на развитие физических качеств: (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости).

Эстафетный бег. Ускорение на 30, 40, 50 м. Бег на 60 м. Старт из положения с опорой на одну руку. Челночный бег 3 x10 м и 5 x 5 м. Прыжки в длину с места, напрыгивание на препятствие, выпрыгивания с низкого приседа. Прыжки в высоту. Опорные прыжки. Прыжки в длину с разбега, через скакалку.

Метание малого мяча, набивного мяча из различных положений одной и двумя руками. Метание набивного мяча (1 кг) из различных исходных положений двумя и одной рукой.

Круговая тренировка. Подвижные игры.

«Мяч капитану». Проводится почти по всем правилам игры в баскетбол, за исключением броска мяча в кольцо, который могут выполнять лишь одни капитаны. Игроки стремятся завладеть мячом и передать его своим капитанам, которые имеют право на один бросок из-под кольца. В случае попадания мяч вбрасывается из-за лицевой линии одним из игроков защищающей команды. При промахе мяч вбрасывается из-за боковой линии.

«Всадники». Игра ведется на небольшой площадке.

Ребята делятся на две команды. Игроки одной команды садятся верхом на игроков другой команды. По сигналу учителя «всадники» начинают перебрасывать друг другу мяч. «Лошади» ведут себя беспокойно (делают неожиданные повороты, переходят с места на место и т. д.), чем затрудняют ловлю мяча. При потере мяча игроки меняются ролями. Выигрывает команда, сделавшая большее количество передач.

«Салки в тройках». Игра проводится в тройках с мячом: один игрок убегает, двое других, передавая мяч друг другу, стараются догнать его и запятнать мячом, не выпуская мяча из рук. Запятнанный становится убегающим.

Варианты: 1. Пятнать можно передачей. Убегающий имеет право поймать мяч. В этом случае он не считается запятнанным. 2. Два партнера убегают, передавая мяч друг другу, стараясь запятнать одного из убегающих передачей мяча. В этом варианте убегающие не имеют права задерживать мяч в руках.

«Не давай мяч водящему». Игру можно использовать для совершенствования защитных действий, а также при отработке передач.

Пятеро игроков образуют круг, шестой — водящий — в центре круга. Каждый из пятерых игроков имеет право передать мяч любому из партнеров, кроме соседей справа и слева. Водящий каждый раз пытается помешать передаче или перехватить мяч. Если это ему удалось, он меняется местами с игроком, от которого получил мяч.

2. Техническая подготовка

Повороты на месте. Остановка прыжком и в два шага в различных упражнениях и подвижных играх. Ведение мяча с изменением направления (по сигналу), скорости и высоты отскока. Ведение мяча от одной линии штрафного броска до другой (14,4 м) и обратно, 4 раза. Ловля катящегося мяча на месте и в движении.

Передача мяча одной рукой, от плеча после ведения. Передача мяча на месте с отскоком от пола. Передача мяча одной рукой снизу на месте; передача мяча одной рукой от плеча по высокой траектории на расстояние 10-12 м с места и в движении. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах и тройках; передача мяча на месте при встречном движении и с отскоком от пола.

Броски в движении после двух шагов. Бросок в прыжке одной рукой с места. Бросок мяча одной рукой в прыжке с поворотом до 180°, толкаясь одной ногой. Штрафной бросок. Бросок от головы; бросок снизу двумя руками; бросок в корзину одной рукой в прыжке после ловли мяча во время бега.

3. Тактическая подготовка

Групповые и командные действия в нападении.

Групповые и командные действия в защите.

Индивидуальные защитные действия: передвижение защитника, вырывание и выбивание мяча. Игра в защите, опека игрока.

Учебная, двухсторонняя игра.

Быстрое нападение. Индивидуальные защитные действия (перехват мяча, борьба за мяч, не попавший в корзину).

4. Тестирование, контрольные испытания .

5. Участие в соревнованиях

Учебно-тематический план программы третий год обучения.

№	Виды спортивной подготовки	Кол-во часов
1	Теоретическая	4
2	Техническая	12
	2.1. Имитационные упражнения без мяча	3
	2.2. Ловля и передача мяча	3
	2.3. Ведение мяча	3

	2.4. Броски мяча	3
3	Тактическая	13
	3.1. Действия игрока в защите	6
	3.2. Действия игрока в нападении	7
4	Физическая	5
	4.1. Общая подготовка	3
	4.2. Специальная	2
5	Участие в соревнованиях по баскетболу	2
ИТОГО		36

Содержание третий год обучения.

1. Теоретическая подготовка

Правила техники безопасности при проведении занятий. Режим и питание спортсмена.

Основы спортивной тренировки – методы обучения. Морально – волевая, психологическая и тактическая подготовка спортсмена. Правила соревнований.

Судейство соревнований.

2. Общая физическая подготовка

Бег 12 - 15 мин. Кросс в чередовании с ходьбой до 20 мин. Поворот. Повторный бег, переменный бег. Спринт. Прыжки в длину с места, тройные и пятерные прыжки; прыжки в глубину и на возвышения до 60 - 70 см.

Метание гранаты, набивного мяча и других утяжеленных предметов.

Подтягивание из виса, лазанье по канату на время без помощи ног.

Круговая тренировка.

Подвижные игры.

«Мяч капитану». Проводится почти по всем правилам игры в баскетбол, за исключением броска мяча в кольцо, который могут выполнять лишь одни капитаны. Игроки стремятся завладеть мячом и передать его своим капитанам, которые имеют право на один бросок из-под кольца. В случае попадания мяч вбрасывается из-за лицевой линии одним из игроков защищающей команды. При промахе мяч вбрасывается из-за боковой линии.

«Всадники». Игра ведется на небольшой площадке. Ребята делятся на две команды. Игроки одной команды садятся верхом на игроков другой команды. По сигналу учителя «всадники» начинают перебрасывать друг другу мяч.

«Лошади» ведут себя беспокойно (делают неожиданные повороты, переходят с места на место и т. д.), чем затрудняют ловлю мяча.

При потере мяча игроки меняются ролями. Выигрывает команда, сделавшая большее количество передач.

«Салки в тройках». Игра проводится в тройках с мячом: один игрок убегает, двое других, передавая мяч друг другу, стараются

догнать его и запятнать мячом, не выпуская мяча из рук. Запятнавший становится убегающим.

Варианты: 1. Пятнать можно передачей. Убегающий имеет право поймать мяч. В этом случае он не считается запятнанным. 2. Два партнера убегают, передавая мяч друг другу, стараясь запятнать одного из убегающих передачей мяча. В этом варианте убегающие не имеют права задерживать мяч в руках.

«Не давай мяч водящему». Игру можно использовать для совершенствования защитных действий, а также при отработке передач. Пятеро игроков образуют круг, шестой — водящий — в центре круга. Каждый из пятерых игроков имеет право передать мяч любому из партнеров, кроме соседей справа и слева. Водящий каждый раз пытается помешать передаче или перехватить мяч. Если это ему удалось, он меняется местами с игроком, от которого получил мяч.

3. Техническая подготовка

Ловля мяча с полу-отскока; ловля высоко летящего мяча. Передача мяча в движении.

Передача мяча двумя руками от груди в тройках, в движении по восьмерке с броском по кольцу; передача мяча одной рукой снизу в движении после отскока, в прыжке в любом направлении.

Ведение мяча с изменением направления - после ловли мяча в движении; ведение мяча без зрительного контроля.

Бросок одной и двумя руками сверху в прыжке (юноши). Бросок в прыжке с дальней и средней дистанции произвольно с удобных точек площадки. Бросок в прыжке с дальней и средней дистанции с определенных точек площадки. Броски одной рукой с замахом.

Бросок одной и двумя руками сверху в прыжке.

4. Круговая тренировка.

5. Подвижные игры.

Игра в защите, опека игрока. Базовым элементом для игры в защите является стойка игрока сбоку от нападающего, когда защитник контролирует передвижение нападающего и направление передачи. Это создает возможность для отбивания мяча или для перехвата.

1. Салки с приседом. Построение в группах по 3 — 4 игрока. Ученики совершенствуют перемещение с финтами, изменением направления бега и скорости. Водящий догоняет учеников из своей группы и пытается их свалить. Если игрок выполнял присед с касанием рукой пола, его осаливать нельзя.

2. Построение в группах по 3-4 игрока. В каждой группе водящий с мячом. Ученики убегают от водящего, двигаясь к нему лицом. Для этого они передвигаются приставными скрестными шагами.

3. Построение в колоннах по 3-4 игрока, перед колонной стоит защитник. Пасующий располагается за боковой линией. Он выполняет передачу ученику, выполняющему выход из колонны для получения мяча. Защитник противодействует выходу и передаче, опекает нападающего. Все ученики по кругу меняются местами.

4. Построение в группах по 3 игрока. Двое нападающих владеют мячом, водят и передают его. Защитник пытается перехватить мяч, затрудняет передачу. Выполнять правило владения мячом 5с.

5. Игра 2х2, 3х3. Нападающие владеют мячом, водят и передают его друг другу. Они пытаются набрать как можно больше передач. Защитники опекают своих нападающих, стараясь перехватить или выбить у них мяч. Если защитники овладели мячом, они становятся нападающими. Игра ведется по 10, 15, 20 передач.

Учебно-тренировочная игра.

В игре давать задания и оценивать те приемы, которые разучивались на уроках: передачи мяча двумя руками от груди и одной от

плеча; броски с места и в движении, после ведения и после ловли. В защите опекать игроков по принципу личной защиты. В игре фиксировать ошибки двух шагового ритма, персональные контакты, определять виновника столкновения.

2. Тактическая подготовка

Групповые и командные действия в нападении. Групповые и командные действия в защите. Индивидуальные защитные действия: передвижение защитника, вырывание и выбивание мяча. Игра в защите, опека игрока.

Учебная, двухсторонняя игра.

Быстрое нападение. Индивидуальные защитные действия (перехват мяча, борьба за мяч, не попавший в корзину).

3. Тестирование, контрольные испытания. Участие в соревнованиях.

Учебно-тематический план программы четвертый год обучения.

№	Виды спортивной подготовки	Кол-во часов
1	Теоретическая	4
2	Техническая	12
	2.1. Имитационные упражнения без мяча	3
	2.2. Ловля и передача мяча	3
	2.3. Ведение мяча	3
	2.4. Броски мяча	3
3	Тактическая	13
	3.1. Действия игрока в защите	6
	3.2. Действия игрока в нападении	7
4	Физическая	5
	4.1. Общая подготовка	3
	4.2. Специальная	2
5	Участие в соревнованиях по баскетболу	2
ИТОГО		36

Содержание четвертый год обучения

1. Теоретическая подготовка

Правила техники безопасности при проведении занятий. Режим и питание спортсмена.

Основы спортивной тренировки – методы обучения. Морально – волевая, психологическая и тактическая подготовка спортсмена. Правила соревнований.

Судейство соревнований.

2. Общая физическая подготовка

Бег 12 - 15 мин. Кросс в чередовании с ходьбой до 20 мин. Поворот. Повторный бег, переменный бег. Спринт. Прыжки в длину с места, тройные и пятерные прыжки; прыжки в глубину и на возвышения до 60 - 70 см.

Метание гранаты, набивного мяча и других утяжеленных предметов.

Подтягивание из виса, лазанье по канату на время без помощи ног.

Круговая тренировка.

Подвижные игры.

«Мяч капитану». Проводится почти по всем правилам игры в баскетбол, за исключением броска мяча в кольцо, который могут выполнять лишь одни капитаны. Игроки стремятся завладеть мячом и передать его своим капитанам, которые имеют право на один бросок из-под кольца. В случае попадания мяч вбрасывается из-за лицевой линии одним из игроков защищающей команды. При промахе мяч вбрасывается из-за боковой линии.

«Всадники». Игра ведется на небольшой площадке. Ребята делятся на две команды. Игроки одной команды садятся верхом на игроков другой команды. По сигналу учителя «всадники» начинают перебрасывать друг другу мяч.

«Лошади» ведут себя беспокойно (делают неожиданные повороты, переходят с места на место и т. д.), чем затрудняют ловлю мяча. При потере мяча игроки меняются ролями. Выигрывает команда, сделавшая большее количество передач.

«Салки в тройках». Игра проводится в тройках с мячом: один игрок убегает, двое других, передавая мяч друг другу, стараются догнать его и запятнать мячом, не выпуская мяча из рук. Запятнавший становится убегающим.

Варианты: 1. Пятнать можно передачей. Убегающий имеет право поймать мяч. В этом случае он не считается запятнанным. 2. Два партнера убегает, передавая мяч друг другу, стараясь запятнать одного из убегающих передачей мяча. В этом варианте убегающие не имеют права задерживать мяч в руках.

«Не давай мяч водящему». Игру можно использовать для совершенствования защитных действий, а также при отработке передач. Пятеро игроков образуют круг, шестой — водящий — в центре круга. Каждый из пятерых игроков имеет право передать мяч любому из партнеров, кроме соседей справа и слева. Водящий каждый раз пытается помешать передаче или перехватить мяч. Если это ему удалось, он меняется местами с игроком, от которого получил мяч.

3. Техническая подготовка

Ловля мяча с полу-отскока; ловля высоко летящего мяча. Передача мяча в движении.

Передача мяча двумя руками от груди в тройках, в движении по восьмерке с броском по кольцу; передача мяча одной рукой снизу в движении после отскока, в прыжке в любом направлении.

4. Ведение мяча с изменением направления - после ловли мяча в движении; ведение мяча без зрительного контроля

Бросок одной и двумя руками сверху в прыжке (юноши). Бросок в прыжке с дальней и средней дистанции произвольно с удобных точек площадки. Бросок в прыжке с дальней и средней дистанции с определенных точек площадки. Броски одной рукой с замахом. Бросок одной и двумя руками сверху в прыжке.

Круговая тренировка. Подвижные игры.

Игра в защите, опека игрока. Базовым элементом для игры в защите является стойка игрока сбоку от нападающего, когда защитник контролирует передвижение нападающего и направление передачи. Это создает возможность для отбивания мяча или для перехвата.

5. Салки с приседом. Построение в группах по 3 — 4 игрока. Ученики совершенствуют перемещение с финтами, изменением направления бега и скорости. Водящий догоняет учеников из своей группы и пытается их свалить. Если игрок выполнял присед с касанием рукой пола, его осаливать нельзя.

6. Построение в группах по 3-4 игрока. В каждой группе водящий с мячом. Ученики убегают от водящего, двигаясь к нему лицом. Для этого они передвигаются приставными скрестными шагами.

7. Построение в колоннах по 3-4 игрока, перед колонной стоит защитник. Пасующий располагается за боковой линией. Он выполняет передачу ученику, выполняющему выход из колонны для получения мяча. Защитник противодействует выходу и передаче, опекает нападающего. Все ученики по кругу меняются местами.

8. Построение в группах по 3 игрока. Двое нападающих владеют мячом, водят и передают его. Защитник пытается перехватить мяч, затрудняет передачу. Выполнять правило владения мячом 5с.

9. Игра 2x2, 3x3. Нападающие владеют мячом, водят и передают его друг другу. Они пытаются набрать как можно больше передач. Защитники опекают своих нападающих, стараясь перехватить или выбить у них мяч. Если защитники овладели мячом, они становятся нападающими. Игра ведется по 10, 15, 20 передач.

Учебно-тренировочная игра.

В игре давать задания и оценивать те приемы, которые разучивались на уроках: передачи мяча двумя руками от груди и одной от плеча; броски с места и в движении, после ведения и после ловли. В защите опекать игроков по принципу личной защиты. В игре фиксировать ошибки двух шагового ритма, персональные контакты, определять виновника столкновения.

6. Тактическая подготовка

Групповые и командные действия в нападении. Групповые и командные действия в защите.

Индивидуальные защитные действия: передвижение защитника, вырывание и выбивание мяча. Игра в защите, опека игрока.

Учебная, двухсторонняя игра. Быстрое нападение. Индивидуальные защитные действия (перехват мяча, борьба за мяч, не попавший в корзину).

7. Тестирование, контрольные испытания

Участие в соревнованиях.

Шашки

Учебной план программы

№	Содержание занятий	1 год	2 год	3 год	4 год
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике и противопожарной безопасности	1	1	1	1
2	История возникновения шашечной игры. Шашечный кодекс.	4	3	5	2
3	Основы шашечной теории. Стратегия и тактика.	6	2	2	2
4	Миттельшпиль (середина игры)	5	7	5	8
5	Дебют	6	8	6	6
6	Эндшпиль (окончание). Спортивный режим и ОФП.	9	8	6	6
7	Шашечная композиция	5	7	11	11
	Итого:	36	36	36	36

Учебно-тематический план программы первый год обучения.

№	Тема занятия (разделы)
Исторический обзор развития игры «Шашки» (4 ч.).	
1	Развитие игры в разных странах.
2	Шашки в Древнем Египте.
3	Шашки в Древней Греции.
4	Шашки в Древнем Риме.
Правила игры в шашки (7 ч.).	
5	Расстановка шашек.
6	Ходы простых шашек.
7	Превращение в дамки.
8	Ходы дамок.
9	Ударные ходы шашек и дамок.
10	Диагональ доски.
11	Ничья, выигрыш, проигрыш.

Эндшпиль (6 ч.)	
12	Превращение в дамку ударным ходом.
13	Различные вилы петель.
14	Использование путей доски для ловли дамки.
15	Четыре дамки против одной.
16	Борьба простых шашек.
17	Шашечный турнир.
Шахматная доска (5 ч.)	
18	Первое знакомство с шахматным королевством. Белые и черные поля.
19	Шахматная доска.
20- 21	Горизонталь, вертикаль, диагональ.
22	Центр шахматной доски.
Шахматные фигуры (9 ч.)	
23	Белые фигуры, черные фигуры.
24	Ладья.
25	Слон.
26	Ферзь
27	Конь
28	Пешка
29	Король
30	Сравнительная сила фигур
31	Ценность шахматных фигур
Начальная расстановка фигур (5 ч.)	
32	Начальное положение (начальная позиция).
33- 34	Расположение каждой из фигур в начальном положении.
35	Правило “Каждый ферзь любит свой цвет”.
36	Связь между горизонталями, вертикалями, диагоналями и начальной расстановкой фигур.

Содержание 1 год обучения

Исторический обзор развития игры «Шашки»

Шашки в Древнем Египте. Шашки в Древней Греции. Шашки в Древнем Риме.

Правила игры в шашки

Расстановка шашек. Ходы простых шашек. Превращение в дамки. Ходы дамок.

Ударные ходы шашек и дамок. Диагональ доски. Ничья, выигрыш, проигрыш.

Эндшпиль

Превращение в дамку ударным ходом. Различные вилы петель. Использование путей доски для ловли дамки. Четыре дамки против одной.

Борьба простых шашек. Шашечный турнир.

Шахматная доска

Первое знакомство с шахматным королевством. Белые и черные поля. Шахматная доска. Горизонталь, вертикаль, диагональ. Центр шахматной доски.

Шахматные фигуры

Белые фигуры, черные фигуры. Ладья. Слон. Ферзь. Конь. Пешка. Король.

Сравнительная сила фигур. Ценность шахматных фигур.

Начальная расстановка фигур

Начальное положение (начальная позиция). Расположение каждой из фигур в начальном положении. Правило “Каждый ферзь любит свой цвет”. Связь между горизонталями, вертикалями, диагоналями и начальной расстановкой фигур

Шашки второй год обучения.

№	Тема занятия (разделы)
Исторический обзор развития игры «Шашки» (3 ч.).	
1	История игры «Шашки»
2	Шашки на Руси.
3	Шашки в странах Мира.
Правила игры в шашки (2 ч.).	
4	Шашечная нотация.
5	Запись ходов, запись партии.
Стратегия в шашках (7 ч.)	
6-7	Простой и ударный ход.
8	Нападение на шашку.
9-10	Защита от нападения ответным нападением.
11	Выигрыш запиранием шашек.
12	Оппозиция.
Тактика в шашках (4 ч.)	
13	Ударная колонна.

14	Решето.
15	Простейшие одноходовые удары.
16	Использование нападения. Роздых.
Турнирная практика (4 ч.)	
17-18	Тренировочные игры, матчевые встречи.
19-20	Сеансы одновременной игры в шашки.
Краткая история шахмат (1 ч.)	
21	Рождение шахмат.
Ходы и взятие фигур в шахматах (8 ч.)	
22	Правила хода и взятия каждой из фигур.
23	Игра “на уничтожение”.
24	Белопольные и чернопольные слоны.
25	Одноцветные и разноцветные слоны.
26	Качество. Легкие и тяжелые фигуры.
27	Ладейные, коневые, слоновые, ферзевые и королевские пешки.
28	Взятие на проходе.
29	Превращение пешки.
Цель шахматной партии (5 ч.)	
30	Шах. Понятие о шахе. Защита от шаха.
31	Мат – цель шахматной партии. Матование одинокого короля.
32	Задачи на мат в один ход. Пат. Ничья.
33	Пат и другие случаи ничьей. Мат в один ход.
34	Длинная и короткая рокировка и ее правила.
Игра всеми фигурами из начального положения (2 ч.)	
35	Шахматная партия. Начало шахматной партии.
36	Короткие шахматные партии.

Содержание второй год обучения

Исторический обзор развития игры «Шашки»

Шашки в странах Мира. Шашки на Руси.

Правила игры в шашки

Шашечная нотация. Запись ходов, запись партии.

Стратегия в шашках

Простой и ударный ход. Нападение на шашку. Защита от нападения ответнымнападением. Выигрыш запираанием шашек. Оппозиция.

Тактика в шашках

Ударная колонна. Решето. Простейшие одноходовые удары. Использование нападения. Роздых.

Турнирная практика

Тренировочные игры, матчевые встречи. Сеансы одновременной игры в шашки.

Краткая история шахмат

Ходы и взятие фигур в шахматах

Правила хода и взятия каждой из фигур. Игра “на уничтожение”. Белопольные и чернопольные слоны, Одноцветные и разноцветные слоны. Качество. Легкие и тяжелыефигуры. Ладейные, коневые, слоновые, ферзевые и королевские пешки. Взятие на проходе.

Превращение пешки.

Цель шахматной партии

Шах. Понятие о шахе. Защита от шаха. Мат – цель шахматной партии. Матование одинокого короля. Задачи на мат в один ход. Пат.

Ничья. Пат и другие случаи ничьей. Матв один ход. Длинная и короткая рокировка и ее правила.

Игра всеми фигурами из начального положения

Шахматная партия. Начало шахматной партии. Представления о том, как начинать шахматную партию. Короткие шахматные партии. Рождение шахмат

Шашки третий год обучения

№	Тема занятия (разделы)
Дебют в шашках (3 ч.)	
1-2	Дебютная часть партии.
3	Тактика в дебюте.
Миттельшпиль в шашках (4 ч.)	
4	Середина игры.
5	Строение доски.
6	Центр, левый фланг, правый фланг.
7	Коловое поле.
Эндшпиль в шашках (7 ч.)	
8	Приём «столбняк».
9-10	Построение петли с использованием четырёх фигур.

11	Использование путей доски для ловли дамки приёмом столбняк.
12-13	Приём «распутье».
14	Борьба простых шашек.
Тактика в шашках (6 ч.)	
15	Ударная колонна из двух шашек.
16	Решето и опорные шашки.
17	Финальный удар.
18	Цепочка подударных шашек.
19	Перевод шашки в финальную цепь.
20	Использование нападения. Роздых.
Краткая история шахмат (5 ч.)	
21	От чатуранги к шатранджу.
22	Шахматы проникают в Европу.
23	Чемпионы мира по шахматам.
24	Выдающиеся шахматисты нашего времени.
25	Шахматные правила FIDE. Шахматная нотация.
Ценность шахматных фигур (11 ч.)	
26	Обозначение вертикалей. Игра «Назови вертикаль».
27	Обозначение горизонталей. Игра «Назови горизонталь».
28	Обозначение горизонталей и вертикалей, наименование полей. Игра «Назови диагональ».
29	Наименование полей, шахматных фигур. Игра «Кто быстрее?».
30	Ценность шахматных фигур. Игра «Кто сильнее?».
31	Сравнительная сила фигур.
32	Абсолютная и относительная сила фигур.
33	Достижение материального перевеса.
34	Нападение и защита. Способы защиты.
35	Мат различными фигурами.
36	Шахматный турнир.

Содержание третий год обучения.

Дебют в шашках

Дебютная часть партии. Тактика в дебюте.

Миттельшпиль в шашках

Середина игры. Строение доски. Центр, левый фланг, правый фланг. Коловое поле.

Эндшпиль в шашках

Приём «столбняк». Построение петли с использованием четырёх фигур. Использование путей доски для ловли дамки приёмом столбняк.

Приём «распутье». Борьба простых шашек.

Тактика в шашках

Ударная колонна из двух шашек. Решето и опорные шашки. Финальный удар. Цепочка подударных шашек. Перевод шашки в финальную цепь. Использование нападения. Роздых.

Краткая история шахмат

От чатуранги к шатранджу. Шахматы проникают в Европу. Чемпионы мира по шахматам. Выдающиеся шахматисты нашего времени. Шахматные правила FIDE.

Шахматная нотация. Ценность шахматных фигур

Обозначение вертикалей. Игра «Назови вертикаль». Обозначение горизонталей. Игра «Назови горизонталь». Обозначение горизонталей и вертикалей, наименование полей.

Игра «Назови диагональ» Наименование полей, шахматных фигур. Игра «Кто быстрее». Ценность шахматных фигур. Игра «Кто сильнее?». Сравнительная сила фигур.

Абсолютная и относительная сила фигур. Достижение материального перевеса. Нападение и защита. Способы защиты. Мат различными фигурами. Шахматный турнир

Содержание четвертый год обучения.

№	Тема занятия (разделы)
Исторический обзор развития игры «Шашки» (3 ч.)	
1-2	Появление шашечных книг.
3	Шашечная игра в литературе.
Правила игры в шашки (4 ч.)	
4-5	Ничья.
6-7	Правила фиксации ничьей в соревнованиях.
Стратегия в шашках (4 ч.)	
8	Выигрыш партии приёмом «запирание».
9	Нападение на шашку.
10	Виды защит от нападения.
11	Виды оппозиции.
Эстетика шашечной игры (5 ч.)	
12	Шашки народов Мира.
13	Обратные шашки (поддавки), игра «уголки».

14	Композиция в шашках.
15	Необычные задания в игре.
16	Рекордные композиции и задания.
Турнирная практика (4 ч.).	
17-18	Тренировочные игры.
19-20	Сеансы одновременной игры.
Техника матования одинокого короля в шахматах (6 ч.)	
21	Ферзь и ладья против короля.
22	Две ладьи против короля.
23	Король и ферзь против короля.
24	Этика шахматной борьбы.
25	Король и ладья против короля.
26	Защита от мата. Шахматная партия.
Три стадии шахматной партии (4 ч.)	
27	Шахматная партия. Основы дебюта (7 ч.)
28	Учебные положения на мат в два хода в дебюте (начало игры).
29	Миттельшпиле (середина игры).
30	Эндшпиле (конец игры).
Основы дебюта (6 ч.)	
31	Правила и законы дебюта.
32	Дебютные ошибки. Связка в дебюте.
33	Невыгодность раннего ввода в игру ладей и ферзя.
34	Игра на мат с первых ходов партии.
35	Детский мат и защита от него.
36	Шахматный турнир.

Содержание четвертый год обучения

Исторический обзор развития игры «Шашки»

Появление шашечных книг. Шашечная игра в литературе.

Правила игры в шашки

Ничья. Правила фиксации ничьей в соревнованиях.

Стратегия в шашках

Выигрыш партии приёмом «запирание». Нападение на шашку. Виды защит от нападения. Виды оппозиции.

Эстетика шашечной игры

Шашки народов Мира. Обратные шашки (поддавки), игра «уголки». Композиция в шашках. Необычные задания в игре. Рекордные композиции и задания.

Турнирная практика

Тренировочные игры. Сеансы одновременной игры.

Техника матования одинокого короля в шахматах

Ферзь и ладья против короля. Две ладьи против короля. Король и ферзь против короля.

Этика шахматной борьбы. Король и ладья против короля. Защита от мата.

Шахматная партия. Три стадии шахматной партии

Шахматная партия. Учебные положения на мат в два хода в дебюте (начало игры).

Миттельшпиле (середина игры). Эндшпиле (конец игры).

Основы дебюта

Правила и законы дебюта. Дебютные ошибки. Невыгодность раннего ввода в игру ладей и ферзя. Игра на мат с первых ходов партии.

Детский мат и защита от него. Связка дебюте. Шахматный турнир.

«Меткий стрелок» - стрельба из лазерной винтовки.

Учебный план программы первый и второй год обучения.

№	Название раздела	Кол-во часов			Формы аттестации/контроля
		теория	практика	всего	
1.	Вводное занятие ТБ на занятии.	1		1	Просмотр выполненных игры.
2.	История развития стрелкового спорта	2		2	Просмотр выполненных игры.
3.	Инструкции при обращении с оружием	1		1	Просмотр выполненных игры.
4.	Материальная часть лазерный тир	4		4	Просмотр выполненных игры.
5.	Правила поведения в тире и на линии огня	1		1	Просмотр выполненных игры.
6.	Правила и приемы стрельбы стоя по неподвижной мишени	1	14	15	Просмотр выполненных игры.
7.	Правила и приемы стрельбы сидя «с колена» по неподвижной мишени	1	3	4	Просмотр выполненных игры.

8.	Правила и приемы стрельбы лежа по неподвижной мишени	1	3	4	Просмотр выполненных игры.
9.	Внутригрупповые соревнования		4	4	Соревнования

Первого - второго года обучения

Теория:

I. Вводное занятие

Тема. Цели, задачи и содержание кружка «Меткий стрелок».

II. История развития стрелкового спорта

Тема. История развития стрелкового спорта .

Тема. Развитие стрелкового оружия в России (просмотр видеофильма «История оружия»)

III. Инструкции при обращении с оружием

Тема. Меры безопасности при обращении с оружием. Порядок обращения с оружием во время переноса, стрельбы и чистки оружия (2 ч).

IV. Материальная часть лазерная пневматической винтовки

Тема. Материальная часть пневматической винтовки. Назначение, устройство и взаимодействие частей и механизмов пневматической винтовки

Тема. Порядок разборки и сборки винтовки (плакат «пневматическая винтовка»)

Тема. Характерные неисправности, их устранение

Тема. Уход за оружием, хранение

V. Правила поведения в тире и на линии огня

Тема. Правила поведения в тире и на линии огня. Обязанности дежурного по тире

Практика:

VI. Правила и приемы стрельбы стоя

Тема. Основные элементы техники выполнения выстрела: изготовка, прицеливание, спуск курка, дыхание

Тема. Правила и приемы стрельбы стоя по неподвижной мишени **VII. Правила и приемы стрельбы сидя «с колена» .**

Тема. Основные элементы техники выполнения выстрела: изготовка, прицеливание, спуск курка, дыхание

Тема. Правила и приемы стрельбы сидя «с колена» по неподвижной мишени.

VIII. Правила и приемы стрельбы лежа.

Тема. Основные элементы техники выполнения выстрела: изготовка, прицеливание, спуск курка, дыхание

Тема. Правила и приемы стрельбы лежа по неподвижной мишени

IX. Внутригрупповые соревнования

Тема. Подготовка к соревнованиям – стрельба стоя - 10 м; три – пробных, десять – зачетных

Тема. Подготовка к соревнованиям – стрельба сидя «с колена» - 10 м; три – пробных, десять – зачетных

Тема. Подготовка к соревнованиям – стрельба лежа - 10 м; три – пробных, десять – зачетных

Тема. Соревнования

Учебно-тематический план программы третий и четвертый год обучения.

№	Название раздела	Кол-во часов			Формы аттестации/контроля
		теория	практика	всего	
1.	Вводное занятие ТБ на занятия.	1		1	Просмотр выполненных игры.
2.	История развития стрелкового спорта	2		2	Просмотр выполненных игры.
3.	Инструкции при обращении с оружием	2		2	Просмотр выполненных игры.
4.	Материальная часть лазерный тир	1	3	4	Просмотр выполненных игры.
5.	Правила поведения в тире и на линии огня	1		1	Просмотр выполненных игры.
6.	Правила и приемы стрельбы стоя по неподвижной мишени	1	7	8	Просмотр выполненных игры.
7.	Правила и приемы стрельбы сидя «с колена» по неподвижной мишени	1	8	9	Просмотр выполненных игры.
8.	Правила и приемы стрельбы лежа по неподвижной мишени	1	5	6	Просмотр выполненных игры.
9.	Внутригрупповые соревнования			3	Соревнования.

Содержание учебного плана Третьего-четвертого года обучения

Теория:

I. Вводное занятие

Тема. Цели, задачи и содержание кружка «Тир».

II. История развития стрелкового спорта

Тема. История развития стрелкового спорта

Тема. Развитие стрелкового оружия в России (просмотр видеофильма «История оружия»)

III. Инструкции при обращении с оружием

Тема. Меры безопасности при обращении с оружием. Порядок обращения с оружием во время переноса, стрельбы и чистки оружия .

IV. Материальная часть лазерной винтовки

Тема. Материальная часть пневматической винтовки. Назначение, устройство и взаимодействие частей и механизмов пневматической

винтовки

Тема. Порядок разборки и сборки винтовки (плакат «пневматическая винтовка»)

Тема. Характерные неисправности, их устранение

Тема. Уход за оружием, хранение

V. Правила поведения в тире и на линии огня

Тема. Правила поведения в тире и на линии огня. Обязанности дежурного по тире

Практика:

VI. Правила и приемы стрельбы стоя

Тема. Основные элементы техники выполнения выстрела: подготовка, прицеливание, спуск курка, дыхание

Тема. Правила и приемы стрельбы стоя по неподвижной мишени

VII. Правила и приемы стрельбы сидя «с колена»

Тема. Основные элементы техники выполнения выстрела: подготовка, прицеливание, спуск курка, дыхание

Тема. Правила и приемы стрельбы сидя «с колена» по неподвижной мишени

VIII. Правила и приемы стрельбы лежа

Тема. Основные элементы техники выполнения выстрела: подготовка, прицеливание, спуск курка, дыхание

Тема. Правила и приемы стрельбы лежа по неподвижной мишени

IX. Внутригрупповые соревнования

Тема. Подготовка к соревнованиям – стрельба стоя - 10 м; три – пробных, десять – зачетных

Тема. Подготовка к соревнованиям – стрельба сидя «с колена» - 10 м; три – пробных, десять – зачетных

Тема. Подготовка к соревнованиям – стрельба лежа - 10 м; три – пробных, десять – зачетных

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОГРАММЫ

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у учащихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Программа предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты — готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно- смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты — освоенные учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты — освоенный учащимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы дополнительного образования по физкультурно-спортивной направленности является

формирование следующих умений:

- **определять** и **высказывать** простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, **делать выбор**, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы дополнительного образования по физкультурно-спортивной направленности «Факел» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД.

- **Определять и формулировать** цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.
- **Проговаривать** последовательность действий.
- Учить **высказывать** своё предположение (версию) на основе данного задания, учить **работать** по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими воспитанниками **давать** эмоциональную **оценку** деятельности команды на занятии.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД.

- Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
- Перерабатывать полученную информацию: **делать** выводы в результате совместной работы всей команды.
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

Коммуникативные УУД

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. **Слушать** и **понимать** речь других.
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

- использовать занятия кружка и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении тренировок, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств.

Физическое совершенствование

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. **Слушать** и **понимать** речь других.
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

использовать занятия кружка и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении тренировок, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств

Физическое совершенствование

выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации); выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол в условиях игровой деятельности; выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития. УУД

Фитнес.

Знать:

- правила техники безопасности;
- понятие фитнес;
- понятие фитнес-аэробика;
- понятие Стретчинг;
- понятие Степ-аэробика.

Уметь:

- применять правила техники безопасности;
- владеть чувством ритма;
- исполнять несложные танцевальные элементы;
- распознавать характер музыки.

Баскетбол, волейбол.

Знать:

- понятие "Техника игры";
- понятие "Тактика игры";
- правила игры.
-

Уметь:

- владеть основными техническими приемами;
- применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий баскетболом;
- применять полученные знания

Шашки.

Знать:

- правила игры в русские шашки;
- ориентироваться в особенностях шашечной доски;
- нотацию, уметь записывать партию;
- важность шашек первого и второго ряда;
- 2-3 простейших дебюта;
- рациональный переход в миттельшпиль. уметь:

Уметь.

3. проводить анализ позиции на один ход вперед;
4. решать простейшие задачи: «2» x «2», «3» x «3», «4» x «4»

Стрельба.

Знать:

- Историю развития стрелкового спорта.
- Развитие стрелкового оружия в России.
- Меры безопасности при обращении с оружием. Порядок обращения с оружием во время переноса, стрельбы и чистки оружия.
- Материальная часть пневматической винтовки. Назначение, устройство и взаимодействие частей и механизмов пневматической винтовки.
- Порядок разборки и сборки винтовки.
- Характерные неисправности, их устранение.
- Уход за оружием, хранение.
- Правила поведения в тире и на линии огня. Обязанности дежурного по тире.
- Основные элементы техники выполнения выстрела: подготовка, прицеливание, спуск курка, дыхание.

Уметь:

- Правильно вести стрельбу стоя по неподвижной мишени.
- Правильно вести стрельбу сидя «с колена» по неподвижной.
- Правильно вести стрельбу лежа по неподвижной мишени.

Условия реализации программы–

- Спортивный зал;
- баскетбольные, волейбольные мячи;
- баскетбольные кольца;
- волейбольная сетка;
- скакалки;
- обручи;
- коврики для занятий
- проектор;
- экран;
- колонки;
- подушка с лазерным прицелом;
- камера;
- ноутбук;
- шашки

Формы аттестации и оценочные материалы

1. Сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов общей, специальной физической, технической подготовленности обучающихся
2. Викторины по типу: «Веселые старты», «День здоровья».
3. Показательные выступления.
4. Контрольные и товарищеские игры, соревнования.
5. Первенства школы.

Прием контрольных нормативов (промежуточная и итоговая аттестация обучающихся) проводится два раза в год: в начале учебного года (ноябрь) и в конце учебного года (апрель).

Список литературы.

1. Матвеев А.П., Физическая культура 1-4 классы [Текст] / А.П. Матвеев – М: Просвещение, 2009. – 32 с.
2. Турлова Л.В., Программа по дисциплине «Ритмика» [Текст] / Л.В. Турлова – Троицкое, 2008. – 12 с.
3. Ковалёва Г.С., Логинова О.Б., Планируемые результаты начального общего образования [Текст] / Г.С.Ковалёва, О.Б. Логинова.-2-е изд., - М. Просвещение, 2010. – 120 с.
4. Асмолова А.Г., Как проектировать универсальные учебные действия в начальной школе [Текст] / А.Г. Асмолова – М: Просвещение,
5. Шашки в школе / Е.А.Прудникова, Е.И.Волкова/ — Изд. Москва «Просвещение» 2017.
— Методические рекомендации — (Первый год обучения).
6. Шахматы для всей семьи (+СД с обучающими видео уроками и симуляторами игр) –СПБ.: Питер.2009.

7. Интерактивная доска с проектором.
8. Ноутбук.
9. Шахматные доски с набором шахматных и шашечных фигур.
10. Столы шахматные с набором шахматных фигур.
11. Часы шахматные.
12. • Баскетбол. Справочник болельщика/Серия «Мастер игры». Ростов н/Д: «Феникс», 2000.-352 с.
13. • Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.-М.: Советский спорт, 2006.- 100 с.
14. • Волейбол. Гандбол. Баскетбол: Организация и проведение соревнований по упрощенным правилам/ В.Ф. Мишенькина, О.С. Шалаев, И.А. Сучков; под общей ред. Г.Я.Соколова.- Омск: СибГАФК, 1998.-60 с.
15. • Волков Л.В., Теория и методика детского и юношеского спорта. «Олимпийская литература», 2002
16. • Коджаспиров Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры. 5-11кл.; Метод. Пособие.-М.:Дрофа, 2003. 176 с.
17. • Кузин В. В., Полиевский С.А. Баскетбол. Начальный этап обучения.- Изд.2-е- М.: Физкультура и спорт, 2002.-136с.
18. • Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол: пособие для учителей и методистов/ М.: Просвещение, 2013.-112с.
19. • Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие для студентов вузов с физической культуры.-М.: Спортакадем Пресс, 2002.-279 с.
20. • Полиевский С.А., Костикова Л.В., Давыдов А.М., Ерофеев С.Д. Специальная подготовленность баскетбольных арбитров. Оценка и совершенствование. – М.: Физкультура и Спорт, 2005. – 168 с., ил.
21. • Тристан В.Г., Черяпкина В.И. Практикум по физиологии висцеральных систем. Часть 1. Кровь, кровообращение, дыхание: Учебное пособие. Омск: СибГАФК, 1997.-72 с.
22. • Физкультура. Методика преподавания, спортивные игры/Серия «Книга для учителя».-ростов н/Д: «Феникс», 2003.- 256 с.
23. • Яхонтов Е.Р. Психологическая подготовка баскетболистов: Учебное пособие/СПб: СПб ГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 2000–58 с
24. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования второго поколения . М.: Просвещение, 2011
25. Примерные программы внеурочной деятельности. М.: Просвещение, 2011
26. Внеурочная деятельность школьников . Методический конструктор. М.: Просвещение2011
27. «Программа для кружков по изучению основ военного дела и овладению военно-техническими знаниями в первичных организациях ДОСААФ», М, 2013 г.
28. Маркевич В.Е. «Ручное огнестрельное оружие», изд. «Полигон», С-П.
29. Мураховский В.И. «Оружие пехоты», изд. «Арсенал-Пресс», М, 2012 г.
30. Болотин Д.Н. «История советского стрелкового оружия и патронов», изд. «Полигон», С-П.
31. Болотин Д.Н. «Советское стрелковое оружие», «Военное издательство», М, 2014 г.