

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Белоручейская средняя
общеобразовательная школа»**

Приказ от 27.10.2015 года № 600 «Об утверждении Устава

Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Белоручейская средняя
общеобразовательная школа»

«Принято»

Педагогический совет

№1 от 30.08._2022г.

«Утверждаю»

Директор школы

_____ Н.Н. Мартынова

Приказ № 222_ от 30.08._2022г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
школьного спортивного клуба «КАСКАД»
для обучающихся 1 – 11 классов
на 2024 – 2025 гг.**

Составитель программы:
Учитель физической культуры Рудаков С.А.

**п. Депо
2024**

Содержание

I. Основные отличительные особенности общеобразовательных общеразвивающих программ.

II. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа Школьного спортивного клуба «КАСКАД» по спортивно-оздоровительному направлению в 1-11 классах

1. Основные характеристики программы.

- 1.1. Пояснительная записка.
- 1.2. Особенности реализации программы.
- 1.3. Планируемые результаты.
- 1.4. Оздоровительные результаты программы.
- 1.5. Ожидаемые результаты.

II. 2. Организационно-педагогические условия реализации программы.

- 2.1. Учебно-тематический план по направлениям на 2022-2023 учебный год.

III. Содержание программы.

1. Лыжные гонки
2. Шахматы
3. Теннис
4. Зарница

IV. Учебно-методическая и материально техническое обеспечение.

I. Основные отличительные особенности общеобразовательных общеразвивающих программ

Дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы (далее - общеразвивающие программы) в области физической культуры и спорта реализуются как для детей, так и для взрослого населения.

Содержание общеразвивающих программ и сроки освоения определяются образовательной организацией, осуществляемой образовательную деятельность.

Основной целью общеразвивающих программ может являться: организация досуга, укрепление здоровья, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни а также развитие и поддержка обучающихся, проявляющих высокие способности в области спортивной соревновательной деятельности.

Определены направления результатов освоения общеразвивающих программ в следующем формате:

- знать/понимать;
- уметь;
- владеть/использовать;
- личностные результаты в аспектах позитивного личностного развития обучающихся средствами физической культуры и спорта.

На программу принимаются обучающиеся, допущенные по состоянию здоровья к занятиям физической культурой и спортом без специального отбора.

Для обучающихся, осваивающих общеразвивающую программу, СанПиН установлен рекомендуемый режим занятий и максимальная нагрузка.

Результаты освоения конкретной общеразвивающей программы зависят от вида физкультурно-спортивной деятельности, возрастной категории и времени реализации, цели и задач программы.

Требования к результатам освоения общеразвивающих программ нормативно не закреплены - планируемые результаты освоения программ определяются и разрабатываются, исходя из содержания общеразвивающей программы.

Реализацию общеразвивающих программ осуществляют педагоги дополнительного образования: руководитель ШСК, инструктора по спорту, учителя физической культуры. Общеобразовательные общеразвивающие программы не проходят аккредитацию.

II. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа Школьного спортивного клуба «КАСКАД» по спортивно- оздоровительному направлению в 1-11 классах

1. Основные характеристики программы

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа школьного спортивного клуба подготовлена в соответствии с требованиями ФГОС ООО и концепцией физического воспитания и составлена на основе:

1. Федеральный Закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ (ред. от 07.05.2013 с изменениями, вступившими в силу с 19 мая 2013 года) «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный Закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
3. ФГОС ООО, утверждённый приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897;
3. Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 №189 (в редакции от 29.06.2011) «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно - эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;
5. Методические рекомендации Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации «По созданию и организации деятельности школьных спортивных клубов» от 10 августа 2011 года № МД-1077/19 (НП-02-07/4568);
6. Приказ Министерства образования науки России №1065 от 13.09.2013г. «Об утверждении порядка осуществления деятельности школьных спортивных клубов и студенческих спортивных клубов»;
7. Приказ Минобрнауки России от 28.12.2010 №2106 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников»;
8. Приказ Минобрнауки России от 04.10.2010 №986 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и учебных помещений».

Программа является документом, определяющим эффективное построение многолетней подготовки и содействует успешному решению задач приобщения обучающихся к занятиям физической культурой и спортом.

Программа направлена на реализацию принципа вариативности, задающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащенностью тренировочного процесса (спортивный зал, пришкольные спортивные площадки), видом организации дополнительного образования спортивной направленности и регионально климатическими условиями.

Отличительные особенности программы.

1. Спортивно - оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью, которая ориентирована на физическое совершенствование обучающихся, включает средства общей физической и технической подготовки с учётом их использования в

массовых спортивных соревнованиях и в организации активного отдыха;

2. Обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учетом здоровья, физического развития, двигательной подготовленности обучающихся соответствующего возраста;

3. Эмоциональность образовательной и инструктивной направленности занятий, сочетание современных подходов в обучении, оздоровительных технологий, классических обучающих методик и методик общефизической подготовки.

4. Предоставляется возможность для поиска новых эффективных форм организации и обеспечения высокого качества образовательного процесса, деликатное содействие устранению недостатков физического развития обучающихся, укрепление здоровья и с помощью условий естественной среды (воздух, солнце, земля, вода, снег).

В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития, целью физического воспитания в учреждении дополнительного образования спортивной направленности является содействие всестороннему развитию личности. Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение основами физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры; мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Программа школьного спортивного клуба «КАСКАД» предназначена для физкультурно - спортивной и оздоровительной работы с учащимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

Материал программы предполагает изучение основ трех спортивных игр: баскетбола, волейбола, мини-футбола. Циклических видов спорта: лыжные гонки, общая физическая подготовка и шахматы.

Программа школьного спортивного клуба «КАСКАД» по спортивно оздоровительному направлению может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего воспитательно - образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации учащихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека. Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Цель программы: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся к соревновательному процессу, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.

Задачи:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
- популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха;
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми;
- обучение технике и тактике спортивных игр;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей; приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности.

1.2. Особенности реализации программы

Особенностями программы ШСК «КАСКАД» является направленность на реализацию принципа вариативности, задающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, пришкольные спортивные площадки, стадион), видом учреждения дополнительного образования спортивной направленности и регионально-климатическими условиями.

Срок реализации программы: 1 год. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями учащихся по направлению видов спорта и рассчитана на проведение от 1 до 36 часов в неделю (в зависимости от вида спортивного направления), всего 1126 часа в год. Возраст учащихся по направлениям и **видов спорта:**

- зарница 9-14 лет;
- теннис: 12-17 лет;
- лыжные гонки: 8-18 лет;
- шахматы: 7-12 лет;

Принадлежность к дополнительному образованию определяет режим проведения, а именно все занятия в школьном спортивном клубе «Каскад» проводятся после уроков основного расписания. Реализация данной программы в рамках дополнительного образования соответствует предельно допустимой нагрузке учащихся. Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

1.3. Планируемые результаты.

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у учащихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; *предметные* - через формирование основных элементов научного знания, а *метапредметные* результаты - через универсальные учебные действия (далее УУД).

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья - отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

Метапредметные результаты:

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах,

влияющих на здоровье;

- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

Виды УУД, формируемые на занятиях внеурочной деятельности:

Коммуникативные	Личностные	Регулятивные	Познавательные
Строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами.	Самоопределение Смыслообразование	Соотнесение известного и неизвестного. Планирование. Оценка	Формулирование цели. Выделение необходимой информации. Структурирование. Выбор эффективных способов решения учебной задачи. Рефлексия. Анализ и синтез.
Постановка вопросов Разрешение Конфликтов.		Способность к волевому усилию.	Сравнение. Классификации. Действия постановки и решения проблемы.

Предметные результаты: приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

В ходе реализации программы школьного спортивного клуба «КАСКАД» учащиеся должны знать:

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- значение циклических видов спорта и спортивных игр в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма
- правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми, на лыжах и легкой атлетике;
- названия разучиваемых технических приёмов игр и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по спортивным играм;
- жесты судьи спортивных игр;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр;

должны уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;

- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора;
- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спортивными играми и занятий лыжными гонками и лёгкой атлетике;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на секционных занятиях;
- играть в спортивные игры с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты судьи спортивных игр;
- проводить судейство спортивных игр;
- подготовка лыж к соревнованиям (смазка, ремонт).

1.4. Оздоровительные результаты программы:

- осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности учащихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы будет сознательное отношение учащихся к собственному здоровью.

1.5. Ожидаемый результат:

Стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечении года), результаты участия в соревнованиях в течении года.

2. Организационно-педагогические условия реализации программы

2.1. Учебно-тематический план по направлениям на 2022-2023 учебный год

№п/п	Направления	Всего часов
1	Лыжные гонки	68
2	Шахматы	68
3	Теннис	68
4	Зарница	34

III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1.ШАХМАТЫ

1. Шахматные дебюты.

Дебют. План в дебюте. Дебютные принципы. Гамбиты. Выбор дебютного репертуара. Основные виды дебютов. Разыгрывание фигур. Принципы развития дебюта. Основные цели дебюта. Главное - быстрое развитие фигур и борьба за центр. Классификация дебютов. Дебют, с которого нередко делается мат. Преждевременный выход ферзем. Тренировочные партии.

2. Шахматные партии.

Мобилизация сил. Борьба за центр. Центры открытые, закрытые, фиксированные. Расположение пешек. Карлсбадская структура. Пешечный перевес. Взаимодействие сил. Пять типов взаимодействия фигур. Пять факторов, определяющих ценность фигур. Борьба за пешки и поля. Как активизировать собственные фигуры. Практическое управление по основам стратегии.

3. Виды защиты.

О шахматных планах. Как создается план игры. Оценка позиции. Тактические удары и комбинации. Завлечение и отвлечение. Перегрузка фигур. Промежуточный ход. Захват пункта.

4. Атака с разных полей.

Атака на короля. Слабый пункт при рокировке. Контратака. Практические занятия. Разбор специально подобранных позиций. Анализ партий лучших шахматистов.

Тематическое планирование

№ п/п	Разделы, темы	Количество часов
1	Шахматные дебюты	28 часов
2.	Шахматные партии	9 часов
3.	Виды защиты	9 часов
4.	Атака с разных полей	22 часа
Итого:		68

2.ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ

Теоретическая подготовка

1. Вводное занятие. История развития лыжного спорта. Российские лыжники на Олимпийских играх.

Содержание работы секции. Возникновение, развитие и распространение лыж. Краткие исторические сведения об Олимпийских играх. Российские лыжники на Олимпийских играх. Виды лыжного спорта.

2. Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах.

Поведение на улице во время движения к месту занятия. Выбор места для проведения занятий и соревнований. Особенности организации занятий на склонах. Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значения и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных нагрузок. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Недопустимость употребления алкоголя, курения при занятиях лыжным спортом. Значение и содержание самоконтроля в процессе занятия лыжным спортом. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Дневник самоконтроля.

3. Основы техники способов передвижения на лыжах. Понятие о технике лыжного спорта. Классификация способов передвижения на лыжах. Структура скользящего шага. Техника ходов, спусков, подъемов, торможений, поворотов на месте и в движении. Ошибки при выполнении способов передвижения на лыжах и их исправление.

4. Правила соревнований по лыжным гонкам. Положение о соревновании. Выбор мест соревнований, подготовка трасс, оборудование старта и финиша. Организационная работа по подготовке соревнований. Состав и обязанности судейских бригад. Обязанности и права участников. Система зачета в соревнованиях по лыжным гонкам.

Практическая подготовка

1. Общая физическая подготовка.

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости

2. Специальная физическая подготовка.

Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

3. Техническая подготовка.

Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой» ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении. Знакомство с основными элементами конькового хода.

4. Контрольные упражнения и соревнования. Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей) участие в 2-4 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 1-2 км, в годичном цикле.

Тематический план

№	Виды спортивной подготовки	Кол-во часов
1	Теоретическая подготовка	5
2	Общая физическая подготовка	7

3	Техническая подготовка	5
4	Специальная физическая подготовка	7
5	Участие в соревнованиях	10
ИТОГО		34

3.Теннис

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

1.Теоретическая подготовка

1.1 Развитие настольного тенниса в России. Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях. Оборудование мест занятий.

Описание игры, её возникновение и развитие.

Занятия физической культурой в режиме дня школьника. Гигиена тела. Форма занятий в спортивном зале и на открытом воздухе (летом и зимой). Временные противопоказания к занятиям. Правила поведения и меры безопасности на занятиях настольным теннисом;

Площадка для игры. Стол и сетка. Правила игры в настольный теннис.

1.2 Общая и специальная физическая подготовка.

Сущность и роль общей и специальной подготовки на организм человека;

виды упражнений применяемых на развитие тех или иных качеств.

1.3 Основы техники и тактики игры.

Сущность техники и тактики игры; их роль в игровой деятельности.

1.4 Контрольные игры и соревнования.

Изучить содержание контрольных игр и соревнований (какие игры и соревнования будут проводиться и, что необходимо знать для участия в них).

Практические занятия.

2.Общая физическая подготовка.

2.1-2.5 Общеразвивающие упражнения: с собственным весом, с партнером; Упражнения с предметами: набивными мячами, обручами, скакалками, гимнастическими палками; Упражнения на снарядах: перекладине, стенке, скамейке, канате; Подвижные игры, эстафеты, полосы препятствий; Акробатические упражнения: кувырки, стойки, перевороты, перекаты

Общеразвивающие упражнения: элементарные, с собственным весом, с партнером; с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, обручами, скакалками, с мячами различного диаметра), на снарядах (перекладина, стенка, скамейка, канат, кольца) Подвижные игры, эстафеты, полосы препятствий. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты)

3.Специальная физическая подготовка.

3.1-3.5 Упражнения для рук, ног, туловища на месте и в движении. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для развития быстроты реакции и движений теннисиста, для развития его ловкости, гибкости и выносливости. Упражнения на совершенствование скоростно-силовых качеств теннисиста. Имитационные упражнения.

Упражнения для рук, ног, туловища на месте и в движении. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для развития быстроты реакции и движений теннисиста, для развития его ловкости, гибкости и выносливости. Упражнения на совершенствование скоростно-силовых качеств теннисиста. Имитационные упражнения.

4.Техническая подготовка

4.1 Хватка ракетки.

Овладение правильной хваткой ракетки. Многократное повторение хватки ракетки и основной стойки в простых условиях и упражнениях.

4.2 Жонглирование мячом.

Упражнения с мячом и ракеткой: броски мяча правой (левой) рукой о пол, партнеру, о стену с ловлей мяча правой и левой руками сверху и снизу, перебрасывание мяча с одной руки на другую, подбрасывание мяча вверх с ловлей двумя, одной рукой;

- различные виды жонглирования мячом, подвешенным «на удочке», подброс мяча правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары о стенку правой, левой сторонами ракетки

- двумя сторонами поочередно;

- различные виды жонглирования мячом: удары по мячу правой левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары по мячу на разную высоту (выше и ниже уровня глаз) с последующей ловлей мяча ракеткой без отскока от нее правой и левой стороной ракетки, удары по мячу поочередно ребром ракетки и ее игровой поверхностью;

- упражнения с ракеткой и мячом в движении - шагом, бегом, бегом с жонглированием разными сторонами ракетки и двумя сторонами ракетки поочередно; то же с поворотами, изменением направления бега, шагом, бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки;

- удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки упроставленной к столу половине стола или тренировочной стенке серийные (на точность безошибочных попаданий) удары, одиночные удары;

- удар на столе по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым тренером, партнером, тренажером;

- сочетание ударов справа и слева у тренировочной стенки, у приставленной к столу половине стола или тренировочной стенке, по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером, тренажером.

4.3 Овладение базовой техникой с работой ног.

После освоения элементарных упражнений с мячом и ракеткой рекомендуется перейти к изучению техники простейших ударов:

- разучивание и имитация исходных для ударов основных позиций - положение ног, разворот туловища, форма замаха, положение руки по отношению к туловищу, положение ракетки, кисти, предплечья, плеча;

- многократное повторение ударного движения на разных скоростях (сначала - медленное, затем - ускоренное) без мяча, с мячом у стенки;

- игра на столе с тренером (партнером) одним видом удара (только справа или только слева), а затем сочетание ударов справа и слева свободная игра ударами на столе.

4.4 Овладение техникой ударов по мячу на столе.

После освоения занимающимися игры на столе ударами из различных точек применяются следующие упражнения: упражнения с придачей мячу вращения: удары по мячу левой и Правой стороной ракетки после его отскока от пола; удары по мячу левой и правой стороной ракетки без отскока от пола; удары по мячу левой и правой стороной ракетки у тренировочной стенки, удары по мячу левой и правой стороной ракетки на половине стола, приставленной к стене; удары по мячу левой и правой стороной ракетки при игре с тренером (партнером), тренажером;

- имитация ударов накатом, подрезкой у зеркала без ракетки, с ракеткой, на простейших тренировочных тренажерах;

- имитация передвижений влево-вправо-вперед-назад с выполнением ударных действий - одиночные передвижения и удары, серийные передвижения и удары;

- имитация передвижений в игровой стойке со сменой зон (передвижения влево-вправо, вперед-назад, по «треугольнику» - вперед-вправо-назад, вперед-влево-назад);

- имитация ударов с замером времени - удары справа, слева и их сочетание.

4.5 Атакующие удары справа

Обучение технике выполнения ударов из боковой позиции, по диагонали и по прямой, главным образом из ближней зоны (вспомогательная техника, из средней зоны в

середину стола). По силе удары должны различаться от слабого до сильного. Скорость и быстрота полета мяча высокие.

4.6 Подставка.

Обучение удару подставкой слева по диагонали и по прямой, постепенно увеличивать силу удара. Обучение подставке слева на половине стола в передвижении. Обратить внимание на управление темпом ударов. Обучение можно начинать с подставки, а после 3-4 месяцев атакующему удару справа, но можно и одновременно.

4.7 Срезка.

Обучение быстрой и медленной срезке. Владеть техникой выполнения срезки в передвижении. Постепенно снижать траекторию полета и увеличивать вращение мяча. Стремиться к овладению ритмом выполнения срезки (быстро - медленно), преимущественно проводить обучение срезке слева в сочетании со срезкой справа и слева.

4.8 Накат.

По мячам с нижним вращением из боковой позиции, по прямой и по диагонали в передвижении.

4.9 Подрезка.

Согласно педагогическим наблюдениям: для тех, кто перспективен играть в стиле атакующий удар + подрезка, следует после овладения предыдущими элементами начинать овладение подрезкой справа-слева в передвижении по диагоналям и по прямой с низкой траекторией и стабильно.

4.10 Подача.

На основе овладения подачей накатом и приема мячей с нижним вращением справа надо проводить обучение и совершенствование других видов подач.

4.11 Прием подачи.

Научить приёму подач с верхним вращением при помощи атакующего удара и толчка. Принимать срезкой и накатом мячи с нижним вращением.

4.12 Передвижение.

Научить выполнять и правильно применять в соответствии с ситуацией одношажный, скользящий и попеременный способы передвижения.

4.13 Техника комбинаций

Научить одному или двум вариантам комбинаций техники передвижений. Главным образом проводить стандартную тренировку:

подставка слева + атакующий удар справа, срезка (серия) + накат, атакующий удар справа из ближней зоны + атакующий удар справа из средней зоны, подрезка справа + подставка слоги.

5.Тактическая подготовка.

5.1 Работа по развитию тактического мышления;

Начать работу по развитию тактического мышления,

5.2 -5.3 Увеличение вариантов направления мяча; Увеличение вариантов вращения мяча.

Постепенно увеличивать вариативность направления и вращения мяча.

5.4 Целевые комбинации

Целевые комбинации.

5.4-5.6 Тактика выполнения и приема подачи. Тактика проведения встречи

Тактика выполнения и приема подачи. Тактика проведения встречи.

6.Игровая подготовка

6.1 Игра на столе с тренером (партнером) по направлениям на большее количество попаданий

Игра на столе с тренером (партнером) по направлениям на большее количество попаданий в серии:

игра одним (двумя) ударом из одной точки в одном, двух, трех направлениях; игра одним видом удара из двух, трех точек в одном (в разных) направлении;

6.2 Выполнение подач разными ударами

- выполнение подач разными ударами;

6.3 Игра накатом –различные варианты

- игра накатом - различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;

6.4 Игра срезкой и подрезкой – различные варианты

- игра срезкой и подрезкой - различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;

6.5 Игра на счет разученными ударами

- игра на счет разученными ударами;

6.6 Игра со всего стола с коротких и длинных мячей

- игра со всего стола с коротких и длинных мячей;

- групповые игры; «Паровозик», «Круговая», «Дворник», «Один против всех» и другие.

7. Соревнования

Соревновательная подготовка

1. Проведение соревнований на половине стола; стремительная подача справа с верхним вращением и контрудары справа по диагонали, по центральной линии стола.

2. Стремительная подача справа с верхним вращением, удар под-ставкой слева из левого угла.

3. Стремительная подача справа + один атакующий удар справа (противник выполняет удары подставкой),

4. Накат справа против подрезки справа или слева на половине стола (центральная зона).

5. Проводить в ограниченном объеме соревнования на всей площади стола по обычным правилам.

6. Проводить общешкольные соревнования

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Будут знать:

будут знать, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;

узнают, как правильно распределять свою физическую нагрузку;

узнают правила игры в настольный теннис;

правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;

Знать правила проведения соревнований;

Будут уметь:

Провести специальную разминку для теннисиста

Овладеют основами техники настольного тенниса;

Овладеют основами судейства в теннисе;

Смогут составить график соревнований в личном зачете и определить победителя;

Разовьют следующие качества:

улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;

улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;

повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;

Разовьют коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

Тематический план

№	Виды спортивной подготовки	Кол-во часов
1	Теоретическая подготовка	5
2	Общая физическая подготовка	19
3	Техническая подготовка	15
4	Специальная физическая подготовка	19
5	Участие в соревнованиях	10

ИТОГО	68
--------------	----

4.Зарница

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ (теория, практика).

Раздел 1. Огневая подготовка.

Теория:

Основы стрелковой подготовки. Выстрел. Отдача винтовки. Элементы траектории полета пули. Стабилизация полета пули. Рассеивание пуль. Определение средней точки попадания. Влияние однообразия прикладывания винтовки к плечу. Назначение и устройство основных частей. Работа частей и механизмов. Хранение оружия. Углубленное изучение устройства винтовки и работы ее частей и механизмов.

Практика:

Подготовительные упражнения при обучении стрельбе по круглым мишеням.Магнитный прибор контроля наводки пневматического оружия типа ИЖ38 (ортоскоп)Применяются четыре способа поддержки винтовки снизу кистью левой руки. Подготовка пневматической винтовки к стрельбе. Заряжание винтовки. Принятие положения для стрельбы сидя за столом или стоя около стойки с опорой локтями на стол или стойку. Прицеливание с открытым прицелом, наводка, нажатие на спусковой крючок, режим дыхания. Проверка боя винтовки.

Раздел 2. Строевая подготовка

Теория:

Строевая подготовка организуется и проводится на основе Строевого устава Вооруженных сил Российской Федерации. Строй и его элементы. Понятия строй, шеренга, линия машин, колонна.

Понятия элементов строя: фланг, фронт, тыльная сторона строя, интервал, дистанция, ширина строя, глубина строя. Строи отделения и взвода. Развернутый строй, двухшеренговый строй, походный строй. Понятия ряда, направляющего, замыкающего. Обязанности военнослужащего перед построением в строю

Практика:

Строевая стойка и выполнение команд. Правила принятия строевой стойки. Команды: «СМИРНО!», «СТАНОВИСЬ!», «ВОЛЬНО!», «ЗАПРАВИТЬСЯ!» Движение. Строевой шаг, походный шаг, движение бегом. Воинское приветствие. Понятие воинского приветствия. Обязанности военнослужащего при выполнении воинского приветствия. Выполнение воинского приветствия на месте: без головного убора, при надетом головном уборе. Выполнение воинского приветствия в движении: без головного убора, при надетом головном уборе, при обгоне начальника. Выход из строя и возвращение в строй. Команды, выполняемые при выходе из строя и возвращении в строй. Правила выхода и возвращения в строй. Правила подхода и отхода от начальника.

Раздел 3 Основы первой медицинской помощи

Теория:

Первая помощь – это совокупность простых, целесообразных мер по охране здоровья и жизни пострадавшего от травмы или внезапно возникшего заболевания. Правильно оказанная первая помощь сокращает время специального лечения, способствует быстрейшему заживлению ран и часто является решающим моментом при спасении жизни пострадавшего. Первая помощь должна оказываться сразу на месте происшествия быстро и умело еще до прихода врача или до транспортировки пострадавшего в больницу.

Практика:

Практическая отработка навыков оказания первой медицинской помощи при различных травмах. Остановка внешнего кровотечения. Остановка капиллярного, венозного и артериального кровотечений. Использование средств медицинской помощи при остановке кровотечений. Остановка иных наружных кровотечений. Правила остановки кровотечений из уха, из легких, из пищеварительного тракта, из носа и после удаления зуба. Правила использования средств медицинской помощи. Правила обращения с пострадавшим при наружных кровотечениях. Внутреннее кровотечение. Кровотечение в брюшную полость. Кровотечение в плевральную область. Причины возникновения внутренних кровотечений. Признаки внутренних кровотечений. Правила обращения с пострадавшим при внутренних кровотечениях. Кровотечение из головы. Правила использования средств медицинской помощи, правила обращения с пострадавшим, когда необходимо звонить врачу. Повреждение связочно-сумочного аппарата. Понятие повреждения связочно-сумочного аппарата, признаки повреждения, первая медицинская помощь при повреждении связочно-сумочного аппарата.

Раздел 4. Военно-исторические знания.

Теория:

История родного края. Дни воинской славы РФ. История возникновения дней воинской славы. Ф.З. «О днях воинской славы». Правила приема в военно-учебные заведения. Военно-учебные заведения РФ. Кандидаты для зачисления в военно-учебные заведения. Профотбор в военно-учебные заведения. Нормативы физической подготовки. Общеобразовательная подготовка при поступлении.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Содержание	В том числе		всего
		теория	практика	
1	Вводное занятие	1	-	1
2	Огневая подготовка	6	20	26
3	Строевая подготовка	2	5	7
4	Основы первой медицинской помощи	6	22	28
5	Военно-исторические знания	2	3	5
6	Итоговое занятие	1	-	1
7	Итого	18	50	68

У. Учебно-методическая и материально техническое обеспечение.

Библиотечный фон (книгопечатная продукция):

- Чернова К. А. Подвижные игры в системе подготовки баскетболистов: рекомендации для тренеров ДЮСШ по баскетболу. — М., 2001.
- Былеев Л.В., Сборник подвижных игр. - М., 1990.
 - Литвинов М.Ф., Русские народные подвижные игры. -
 - Миньков Н.Б., Игры и воспитание способностей.
 - Осокина Т.И., Детские подвижные игры. -
 - Портных Ю.И., Спортивные и подвижные игры.
- Соловейчик С.Л., От интересов к способностям. - М., 1998.
- *Верхошанский Ю.В.* Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988.

- Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1977.
- Детская спортивная медицина: Руководство для врачей / Под ред. С. Б. Тихвинского, С. В. Хрущева. 2-е изд. - М.: Медицина, 1991.
- Евстратов В.Д., Виролайнен П.М., Чукардин Г.Б. Коньковый ход? Не только... - М.: Физкультура и спорт, 1988.
- Ермаков В. В. Техника лыжных ходов. - Смоленск: СГИФК, 1989.
- Лыжный спорт / Под ред. В.Д. Евстратова, Г.Б. Чукардина, Б. И. Сергеева. - М.: Физкультура и спорт, 1989.
- Манжосов В.Н., Огольцов И.Г., Смирнов Г.А. Лыжный спорт. -М.: Высшая школа, 1979.
- Манжосов В.Н. Тренировка лыжника-гонщика. - М.: Физкультура и спорт, 1986.
- Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. -Киев: Здоровья, 1990.
- Основы управления подготовкой юных спортсменов/ Под общ. ред. М.Я. Набатниковой. - М.: Физкультура и спорт, 1982.
- Поварнищин А.П. Волевая подготовка лыжника-гонщика. - М.: Физкультура и спорт, 1976.
- Раменская Т.И. Техническая подготовка лыжника. - М.: Физкультура и спорт, 1999.
- Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М.: Издательство «СААМ», 1995.
- Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1980.
- Цирик Б.Я., Лукашин Ю.С. «Футбол». - 3-е изд.испр.доп.-М: Физкультура и спорт, 2002
- Андреев С.Н. «Играй в мини-футбол».-М.Юоветский спорт, 1999
- Лебедев Л.Г. «Все о футболе.Справочник»-М.: Советский спорт, 2003
- Футбол:Правилаигры.-М.:Физкультура и спорт,2005
- Спортивные игры.Подред.А.Комарова и В.Хомутского.МлФизкультура и спорт,2010
- Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол: пособие для учителей и
- Федеральный закон «О безопасности».
- Федеральный закон «О безопасности дорожного движения»
- ФЗ «О защите населения и территорий от ЧС техногенного и природного характера»
- Федеральный закон «О гражданской обороне»
- Федеральный закон «О пожарной безопасности»
- Федеральный закон «О противодействии терроризму»
- ФЗ «О противодействии экстремистской деятельности»
- ФЗ «О аварийно-спасательных службах и статусе спасателей»
- Правила дорожного движения РФ
- дистов/ Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов.-М :Просвещение,2011
-
- Демонстрационные печатные материалы:
- таблица стандартов физического развития и физической подготовленности;
- плакаты методические, портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения.
-
- Технические средства и экранно-звуковые пособия:
- компьютер и принтер;
- видеоматериалы;
- электронное табло.
- стенды, наглядные пособия
- Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:
- мишени для метания;
- маты гимнастические;
- мячи набивные (1кг., 2 кг.);
- мячи малые (теннисные);
- скакалки гимнастические;

- мячи малые мягкие;
- обручи гимнастические;
- рулетка измерительная;
-
- манишки двухсторонние игровые;
- табло перекидное;
- лыжный комплект (палки, ботинки, лыжи, крепления);
- аптечка медицинская;
-
- стойки для обводки;
- конусы;
- фишки;
- табло электронное настенное.
-
-
-
-