

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА» п. СТЕКОЛЬНЫЙ
Магданская область, Хасынский городской округ,
п. Стекольный, ул. Советская, 10, тел. 8(413 42) 98-3-46
E-mail: stej-2010@mbou.ru

Принято
на заседании ШМО
МБОУ СОШ п.Стекольный
протокол №3 от 14.04.2022г.



Утверждаю
Директор МБОУ СОШ п.Стекольный
С.Н.Дюбан
1200 апреля 2022 год.

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«Школьный спортивный клуб «Импульс»
на 2022-2023 учебный год**

п.Стекольный 2022г.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА» п. СТЕКОЛЬНЫЙ
Магаданская область, Хасынский городской округ,
п. Стекольный, ул. Советская, 10, тел. 8(413 42) 98-3-46
E-mail: stek-2010@inbox.ru

Принято
на заседании ШМО
МБОУ СОШ п.Стекольный
протокол №3 от 14.04.2022г.

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ п.Стекольный
_____ С.Н.Дзюбан
«20» апреля 2022 год.

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«Школьный спортивный клуб «Импульс»
на 2022-2023 учебный год**

п.Стекольный 2022г

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА. 3

1.1. Перечень нормативно-правовых документов, регламентирующих деятельность дополнительного образования в СОШ п.Стекольный.....	3
1.2. Цель и задачи Программы.....	5
1.3. Принципы Программы.....	6
2. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ, УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ И ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ КАДРОВЫЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.....	7
3. СОДЕРЖАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ УЧРЕЖДЕНИЯ 8	8
4. ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ.....	8
5. ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ НАПРАВЛЕНИЙ ОТДЕЛЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ.....	9
5.1. Физкультурно-спортивная направленность.....	9
5.2. Содержание программы	
5.2.1. Содержание программы «Баскетбол».....	9
5.2.2. Содержание программы «Волейбол».....	10
5.2.3. Содержание программы «Настольный теннис».....	12
5.2.4. Содержание программы «Спортивные игры»	
6. УЧЕБНЫЙ ПЛАН ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В СОШ п.Стекольный	
7. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.....	38

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

- 1.1 Перечень нормативно-правовых документов, регламентирующих деятельность дополнительного образования в МБОУ «СОШ» п. Стекольный
- 1.2 Цель и задачи программы
- 1.3 Принципы программы

2 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ, УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ И ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ КАДРОВЫЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3 СОДЕРЖАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ УЧРЕЖДЕНИЯ

4 ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

2.

2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

1.1. Перечень нормативно-

правовых документов, регламентирующих деятельность дополнительного образования в СОШ п.Стекольный

- Конституция Российской Федерации;
- Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ;
- Концепция развития дополнительного образования детей, утверждена распоряжением правительства РФ от 4 сентября 2014 г № 1726-р;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях СанПиН 2.4.2.2821-10;
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования приказ № 374 от 6.10.2009 года;
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования приказ № 1897 от 17.12.2010 года;
- Федеральный государственный образовательный стандарт среднего (полного) общего образования приказ № 413 от 17.05.2012 года;
- СанПиН 2.4.4.1251-03 «Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения»;
- СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в образовательных учреждениях»;
- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Закон Российской Федерации «О защите прав потребителей»;
- Приказ Министерства образования и науки от 29.08.2013 г. № 1008 г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ (ред. от 21.04.2011 г.);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 г. № 373;
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. Распоряжение правительства РФ от 07.08.2009 г. № 1101-р;
- Постановление Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека и Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 189 «Об утверждении СанПин

2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях». (с изменениями на 29.06.2011);

- Типовое положение об общеобразовательном учреждении, утверждённое постановлением Правительства Российской Федерации от 19.03.2001 г. №196;

- Письмо Минобразования РФ от 01.04.2005 №03-417 «О перечне учебного и компьютерного оборудования для оснащения образовательных учреждений» (//Вестник образования, 2005, №11 или сайт [http : / www.vestnik.edu.ru](http://www.vestnik.edu.ru));

- Распоряжение Комитета по образованию Правительства Санкт-Петербурга №617-рот от 01.03.2017 г. «Об утверждении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию».

- Постановлением Правительства Санкт-Петербурга №658 от 21.08.2020 г. «О внесении изменений в постановление Правительства Санкт-Петербурга №21 от 13.03.2020 №121»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 г. №16 "Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.43598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)"

1.2. Согласно Федеральному закону Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" существует отдельный вид образования – дополнительное. Оно направлено на формирование и развитие творческих способностей детей и взрослых, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни,

укрепление здоровья, а также на организацию их свободного времени. Дополнительно образование детей обеспечивает их адаптацию к жизни в обществе, профессиональную ориентацию, а также выявление и поддержку детей, проявивших выдающиеся способности.

Дополнительное образование детей – целенаправленный процесс воспитания, развития личности и обучения посредством реализации дополнительных образовательных программ, оказания дополнительных образовательных услуг и информационно-образовательной деятельности за пределами основных образовательных программ в интересах человека, государства.

Функции дополнительного образования:

– обучение ребенка по дополнительным образовательным программам,

получение им новых знаний;

– обогащение культурного слоя общеобразовательного учреждения, формирование в школе культурной среды, определение на этой основе четких нравственных ориентиров, ненавязчивое воспитание детей через их приобщение к культуре;

– передача педагогом ребенку максимального объема информации (из которого последний берет столько, сколько хочет и может усвоить);

– расширение возможностей, круга делового и дружеского общения ребенка со сверстниками и взрослыми в свободное время;

– организация содержательного досуга как сферы восстановления психофизических сил ребенка;

– формирование устойчивого интереса к социально значимым видам деятельности,

содействие определения жизненных планов ребенка, включая предпрофессиональную ориентацию;

– создание единого образовательного пространства школы;

– освоение ребенком новых направлений деятельности, углубляющих и дополняющих основное (базовое) образование и создающих эмоционально значимый для ребенка фон освоения содержания общего образования, предоставление ребенку определенных гарантий достижения успеха в избранных им сферах творческой деятельности;

– освоение ребенком социального опыта, приобретение им навыков воспроизводства социальных связей и личностных качеств, необходимых для жизни;

– самоопределение ребенка в социально и культурно значимых формах жизнедеятельности, проживание им ситуаций успеха, личностное саморазвитие.

Образовательная деятельность по дополнительным общеобразовательным программам направлена на:

- формирование и развитие творческих способностей учащихся;
- удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в интеллектуальном, художественно-эстетическом, нравственном и интеллектуальном развитии, а также в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;

- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания учащихся;

- выявление, развитие и поддержку талантливых учащихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;

- профессиональную ориентацию учащихся;

- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья, профессионального самоопределения и творческого труда учащихся;

- подготовку спортивного резерва и спортсменов высокого класса в соответствии

с федеральными стандартами спортивной подготовки, социализацию и адаптацию учащихся к жизни в обществе;

- формирование общей культуры учащихся.

Дополнительное образование детей по праву рассматривается как важнейшая состав

авляющая образовательного пространства, сложившегося в современном российском обществе. Оно социально востребовано, требует постоянного внимания и поддержки со стороны общества и государства как образование, органично сочетающее в себе воспитание, обучение и развитие личности ребенка. Особенностью дополнительного образования состоит в том, что все его программы предлагаются детям по выбору, в соответствии с их интересами, природными склонностями и способностями.

Для системной и качественной реализации дополнительного образования в СОШ п.Стекольный создана общеобразовательная программа дополнительного образования (далее Программа). В Программе отражены цели и задачи, направленные на развитие системы дополнительного образования, а также средства и механизмы, обеспечивающие их практическую реализацию.

В СОШ п.Стекольный реализуются программы дополнительного образования детей: начального общего образования, основного общего и среднего общего образования.

Занятия в детских объединениях могут проводиться по программам одной тематической направленности или

по комплексным (интегрированным) программам. Содержание образовательной программы, формы и методы ее реализации, численный и возрастной состав объединения определяются педагогом самостоятельно, исходя из образовательно-воспитательных задач, психолого-педагогической целесообразности, санитарно-гигиенических норм, материально-технических условий, что отражается в пояснительной записке программы.

1.2 Цели задачи Программы

Цель Программы: удовлетворение постоянно изменяющихся индивидуальных социокультурных и образовательных потребностей детей, создание оптимальных педагогических условий для всестороннего удовлетворения потребностей учащихся и развития их индивидуальных склонностей и способностей, мотивации личности к познанию и творчеству.

Задачи:

- Сформировать систему дополнительного образования в школе, способную дать возможность каждому ребенку выбрать себе занятие по душе, позволяющую создать условия для полной занятости обучающихся.
- Охватить максимально количество обучающихся дополнительным образованием.
- Сформировать условия для успешности обучающихся.
- Организовать социально-значимый досуг.
- Разработать и реализовать дополнительные образовательные программы, максимально удовлетворяющие запросам обучающихся.
- Способствовать физическому развитию детей и подростков.
- Предупредить асоциальное поведение обучающихся; обеспечить внеурочную занятость подростков «группы риска».

При организации дополнительного образования детей школа опирается на следующие приоритетные принципы:

1. Принцип доступности. Дополнительное образование – образование *доступное*. Здесь могут заниматься любые дети – «обычные», еще не нашедшие своего особого призвания; одаренные; «проблемные» – с отклонениями в развитии, в поведении, дети инвалиды. При этом система дополнительного образования детей является своего рода механизмом социального выравнивания возможностей получения персонифицированного образования. Одной из главных гарантий реализации принципа равенства образовательных возможностей является бесплатность предоставляемых школой услуг.

2. Принцип индивидуальности. Дополнительное образование реализует право ребенка на овладение знаниями и умениями в индивидуальном темпе и объеме, на смену в ходе образовательного процесса предмета и вида деятельности, конкретного объединения и даже педагога.

3. Принцип свободного выбора и ответственности предоставляет обучающемуся и педагогу возможность выбора и построения индивидуального образовательного маршрута: программы, содержания, методов и форм деятельности, скорости, темпа продвижения и т.п., максимально отвечающей особенностям личностного развития каждого и оптимально удовлетворяющих интересы, потребности, возможности творческой самореализации.

4. Принцип развития. Данный принцип подразумевает создание среды образования, которая обеспечивает развитие индивидуального личностного потенциала каждого обучающегося, совершенствование педагогической системы, содержания, форм и методов дополнительного образования в целостном образовательном процессе школы. Смысловой статус системы дополнительного образования – развитие личности воспитанника.

5. Принцип системности во взаимодействии и взаимопроникновении базового и дополнительного образования.

Органическая связь общего, дополнительного образования и образовательно-культурного досуга детей способствует обогащению образовательной среды школы новыми возможностями созидательно-творческой деятельности.

Интеграция всех видов образования, несомненно, становится важным условием перехода на новый стандарт.

6. Принцип социализации и личной значимости предполагает создание необходимых условий для адаптации детей, подростков, молодежи к жизни в современном обществе и в условиях ценностей, норм, установок и образов поведения, присущих российскому и мировому обществу.

7. Принцип ориентации на приоритеты духовности и нравственности предполагает формирование нравственно-ценностных ориентаций личности, развитие чувственно-эмоциональной сферы ученика, нравственно-творческого отношения и является доминантой программ дополнительного образования, всей жизнедеятельности воспитанников, педагогов, образовательной среды.

8. Принцип деятельностного подхода. Через систему мероприятий (дел, акций) обучающиеся включаются в различные виды деятельности, что

обеспечивает создание ситуации успеха для каждого ребёнка.

9. Принцип творчества в реализации системы дополнительного образования означает, что творчество рассматривается как универсальный механизм развития личности, обеспечивающий не только её вхождение в мир культуры, формирование социально значимой модели существования в современном мире, но и реализацию внутренней потребности личности к самовыражению, самопрезентации. Для реализации этого приоритета важно создание атмосферы, стимулирующей всех субъектов образовательного процесса к творчеству в любом его проявлении. Каждое дело, занятие (спортивная игра и т.д.) – творчество обучающегося (или коллектива обучающихся) и педагогов.

10. Принцип разновозрастного единства.

Существующая система дополнительного образования обеспечивает сотрудничество обучающихся разных возрастов и педагогов. Особенно в разновозрастных объединениях ребята могут проявить свою инициативу, самостоятельность, лидерские качества, умение работать в коллективе, учитывая интересы других.

11. Принцип поддержки инициативности и активности

Реализация дополнительного образования предполагает инициирование, активизацию, поддержку и поощрение любых начинаний обучающихся.

12. Принцип открытости системы.

Совместная работа школы, семьи, других социальных институтов, учреждений культуры и образования направлена на обеспечение каждому ребёнку максимально благоприятных условий для духовного, интеллектуального и физического развития, удовлетворения его творческих и образовательных потребностей.

2. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ, УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ И ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ КАДРОВЫЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

Материально-технические условия соответствуют целям и задачам дополнительного образования. Для реализации программ дополнительного образования МБОУ «СОШ» п.Стекольный имеет:

- спортивный зал,
- спортивный стадион,
- баскетбольное поле,
- футбольное поле,
- учебные кабинеты, оснащенные мультимедийными проекторами и интерактивными досками.

3. СОДЕРЖАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ УЧРЕЖДЕНИЯ

Главной специфической чертой развития дополнительного образования в школе должна быть опора на содержание основного образования. Интеграция основного и дополнительного образования может обеспечить:

- целостность всей образовательной системы школы во все её многообразии;
- определённую стабильность и постоянное развитие;
- необходимый уровень знаний, умений, навыков обучающихся и развитие их эмоционально-образной сферы, формирование духовно-нравственных качеств, социальной активности;
- сохранение определенного консерватизма системы и более активного использования инновационных педагогических идей, образовательных моделей, технологий;
- поддержку существующих школьных традиций и поиск новых путей организации жизни ученического и педагогического коллективов;
- сохранение лучших сил педагогического коллектива и приглашение новых людей, готовых работать с детьми.

4. ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Работа дополнительного образования МБОУ «СОШ» п.Стекольный осуществляется на основе годового плана и рабочих программ педагогов дополнительного образования, утвержденных директором школы.

Учебный год в МБОУ «СОШ» п.Стекольный начинается 1 сентября и заканчивается 25 мая текущего года. Расписание занятий в объединениях дополнительного образования детей составляется с учетом того, что они являются дополнительной нагрузкой к обязательной учебной работе детей и подростков в МБОУ «СОШ» п.Стекольный.

Расписание составляется в начале учебного года заведующим Отделением дополнительного образования по представлению педагогических работников с учетом установления наиболее благоприятного режима труда и отдыха учащихся.

Расписание утверждается директором МБОУ «СОШ» п.Стекольный. В каникулярное время занятия в кружках и секциях проводятся по отдельному плану, согласно плану воспитательной работы школы, допускается изменение форм занятий: экскурсии, соревнования и др.

Продолжительность занятий и их количество неделю определяются программой педагога. В соответствии с программой педагог может использовать различные формы образовательной деятельности: аудиторные занятия, лекции, семинары, практикумы, экскурсии, концерты, выставки и др.

Деятельность школьников осуществляется как в разновозрастных, так и в разновозрастных секциях по интересам.

Каждый учащийся имеет право заниматься в секциях

разной направленности, а также изменять направление обучения.

В секциях дополнительного образования ведется методическая работа, направленная на совершенствование содержания образовательной деятельности, форм и методов обучения, повышение педагогического мастерства работников.

Программа дополнительного образования в школе имеет следующую направленность:

– физкультурно-спортивную

5. ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ НАПРАВЛЕНИЙ ОТДЕЛЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

5.1. Физкультурно-спортивная направленность

В рамках физкультурно-спортивной направленности предлагаются программы «Баскетбол», «Легкая атлетика», «Футбол».

Программы направлены на создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья воспитанников посредством приобщения к регулярным занятиям спортом, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов - патриотов своего города, своей страны.

Цель программы «Футбол»: подготовка юных футболистов на этапах спортивной начальной специализации, углубленной тренировки и спортивного совершенствования. Программа рассчитана на младший школьный возраст.

5.1.1. Содержание программы «Баскетбол»

Программа «Баскетбол» направлена на создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья воспитанников посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом. Программа реализуется на уровне основного общего образования.

Содержание разделов теоретической, технической, тактической, физической подготовки представлено без распределения по классам. Учитель должен самостоятельно, исходя из степени готовности занимающихся, распределить учебный материал. Более того, программа рекомендует базовый уровень содержания учебного материала. Это содержание может быть расширено по усмотрению учителя.

Содержательное обеспечение разделов программы

Теоретическая подготовка

1. Развитие баскетбола в России и за рубежом.
2. Общая характеристика створов подготовки спортсмена.
3. Физическая подготовка баскетболиста.
4. Техническая подготовка баскетболиста.
5. Тактическая подготовка баскетболиста.
6. Психологическая подготовка баскетболиста.
7. Соревновательная деятельность баскетболиста.
8. Организация и проведение соревнований по баскетболу.

9. Правиласудействасоревнованийпо баскетболу.
10. Местазанятий,оборудованиеинвентарьдлязанятий баскетболом.

Физическаяподготовка

1. Общаяфизическаяподготовка.

1.1. Общеразвивающиеупражнения:элементарные,свесомсобственноговеса,с партнером, с предметами (набивными мячами,гимнастическими палками, , с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка).

1.2. Подвижныеигры.

1.3. Эстафеты.

1.4. Полосыпрепятствий.

1.5. Акробатическиепражнения(кувырки,стойки,перевороты,перекаты).

2. Специальнаяфизическаяподготовка.

2.1. Упражнениядляразвитиябыстротыдвиженийбаскетболиста.

2.2. Упражнениядляразвитияспециальнойвыносливости баскетболиста.

2.3. Упражнениядляразвитияскоростно-силовыхкачеств баскетболиста.

2.4. Упражнениядляразвитияловкостибаскетболиста.

Техническаяподготовка

1. Упражнениябезмяча.

1.1. Прыжоквверх-впередтолчкомоднойиприземлениемнаодноногу.

1.2. Передвижениеприставнымишагамиправым(левым)боком:

- сразнойскоростью;

- водномивразныхнаправлениях.

1.3. Передвижениеправым–левымбоком.

1.4. Передвижениевстойкебаскетболиста.

1.5. Остановкапрыжкомпослеускорения.

1.6. Остановкавдиншагпослеускорения.

1.7. Остановкадвашагапослеускорения.

1.8. Поворотына месте.

1.9. Поворотыв движении.

1.10. Имитациязащитныхдействийпротивигроканападения.

1.11. Имитациядействийатакипротивигроказащиты.

2. Ловляипередача мяча.

2.1. Двумярукамиотгрудистояна месте.

2.2. Двумярукамиотгрудисшагом вперед.

2.3. Двумярукамиотгрудивдвижении.

2.4. Передачаоднойрукойот плеча.

2.5. Передачаоднойрукойсшагом вперед.

2.6. Тожепослеведениямяча.

2.7. Передачаоднойрукойсотскокомот пола.

2.8. Передачадвумярукамисотскокомот пола.

2.9. Передачаоднойрукойснизуот пола.

2.10. То же в движении.

2.11. Ловлямячапослеполуотскока.

2.12. Ловлявысоколетающего мяча.

2.13. Ловлякатящегосямяча,стояна месте.

2.14. Ловлякатящегосямячавдвижении.

3. Ведениемяча.

- 3.1. Наместе.
- 3.2. Вдвижениишагом.
- 3.3. Вдвижениибегом.
- 3.4. Тожеизменениемнаправленияискорости.
- 3.5. Тожеизменениемвысотыотскока.
- 3.6. Правойилевойрукойпоочереднона месте.
- 3.7. Правойилевойрукойпоочереднов движении.
- 3.8. Переводмячасправойрукиналевуюиобратно,стояна месте.

4. Броски мяча.

- 4.1. Однойрукойвбаскетбольныйщитс места.
- 4.2. Двумярукамиотгруди вбаскетбольныйщитсместа.
- 4.3. Двумярукамиотгрудивбаскетбольныйщитпослеведенияиостановки.
- 4.4. Двумярукамиотгрудивбаскетбольную корзинус места.
- 4.5. Двумярукамиотгрудивбаскетбольную корзинупослеведения.
- 4.6. Однойрукойвбаскетбольнуюкорзинос места.
- 4.7. Однойрукойвбаскетбольнуюкорзинопослеведения.
- 4.8. Однойрукойвбаскетбольнуюкорзинопоследвух шагов.
- 4.9. Впрыжкеоднойрукойс места.
- 4.10. Штрафной.
- 4.11. Двумярукамиснизув движении.
- 4.12. Однойрукойвпрыжкепослеловлимяча в движении.
- 4.13. Впрыжке со средней дистанции.
- 4.14. Впрыжке сдальней дистанции.
- 4.15. Вырываниемяча.
- 4.16. Выбиваниемяча.

Тактическаяподготовка

1. Защитныедействияприопекеигрокабезмяча.
2. Защитныедействияпри опекеигрокасмячом.
3. Перехватмяча.
4. Борьбазамячпослеотскокаот щита.
5. Быстрыйпрорыв.
6. Командныедействиявзащите.
7. Командныедействиявнападении.
8. Игравбаскетболсзаданными тактическими действиями

5.1.2. Содержаниепрограммы«Волейбол»

Первыйразделпрограммы«Техникаприёмамяча»включает:стойкиипередвиженияволейболиста;приёммячасподачи(снизу двумяруками);отбиваниекулакомусетки;приёммяча,отражённогосеткой;приёмспадениемиперекатом.

Второй раздел программы «Подачи» направлен на изучение нижней прямой подачи с расстояния 3-6 метров от сетки, нижней прямой подачи с расстояния 9 метров от сетки, верхней прямой подачи свращением и безвращения мяча.

Третий раздел программы «Техника передачи мяча» включает: передачи мяча двумяруками сверху; передачи мяча у сетки; передачи в прыжке; передачи

мяча , стоя спиной к цели; передвижения с выполнением приёмов мяча.

Четвёртый раздел программы «Тактические действия в игре» направлен на отработку нападающего удара в игре, индивидуальное блокирование, групповое блокирование, совершенствование техники защиты, индивидуальная техника защиты, групповая техника защиты.

Основной показатель работы секции по волейболу - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая степень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала.

С первых занятий учащиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию спортивного инвентаря и спортивных снарядов.

5.1.3. Содержание программы «Настольный теннис»

Теоретическая подготовка

Знакомство обучающихся с местом занятий, правилами поведения, техникой безопасности, расписаниями занятий, гигиеническими требованиями, краткая характеристика.

Состояние и развитие настольного тенниса в России.

История развития настольного тенниса в мире и нашей стране. Достижения теннисистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире. Спортивные сооружения для занятий настольным теннисом и их состояние. Итоги и анализ выступления сборных национальных, молодежных и юниорских команд по настольному теннису в соревнованиях различного ранга.

Гигиенические требования к занимающимся спортом.

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах

энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

2. Практическая подготовка

Общая физическая подготовка

Цель ОФП – гармоничное развитие всех органов и систем спортсмена, повышение функциональных возможностей организма. Для всестороннего физического развития теннисиста используются Общеразвивающие упражнения; специальные упражнения и дополнительные виды спорта: легкая атлетика (бег на короткие дистанции, старты, прыжки), конькобежный спорт, гимнастика и др. все эти физические упражнения включаются в занятия с учетом подготовленности, состояния здоровья и индивидуальных качеств спортсменов. Чтобы теннисисты достигли наивысшего уровня физического развития и приучились переносить повышенные нагрузки, объем и количество упражнений постепенно увеличиваются. Под влиянием упражнений укрепляется и развивается мускулатура, улучшается деятельность сердечно-сосудистой, центральной нервной и других систем организма.

Особое значение для игрока в настольный теннис имеют специальные упражнения. Ими надо заниматься систематически.

Физическое развитие и разносторонность его неразрывно связаны с ростом физиологической нагрузки на организм. Именно в этом сущность метода тренировок с повышенными нагрузками. Спортсменам младшего возраста повышенные нагрузки в большинстве случаев противопоказаны. Соблюдение правильного режима и врачебный контроль особенно необходимы каждому спортсмену, тренирующемуся с повышенными нагрузками.

Развитие силы

Развивая силу мышц у теннисистов, необходимо учитывать специфику игры в настольный теннис, требующей ловкости, быстроты и выносливости. Поэтому излишнее увлечение упражнениями, развивающими силу, может лишить движения эластичности, притупить остроту чувства мяча. Упражнения должны быть разнообразными и развивать все группы мышц. Упражнения, развивающие силу, следует чередовать с упражнениями, способствующими развитию гибкости, эластичности и координации движений.

Развитие быстроты

Быстрота позволяет теннисисту не только атаковать, не делая лишних движений, но и увеличивать темп игры. Скорость движений зависит от гибкости суставов, силы и эластичности мышц, подвижности нервных центров спортсмена, а также его выносливости, совершенства спортивной техники и, наконец, волевых качеств.

Для повышения быстроты исключительное значение имеет целесообразность и рациональность движений. Этому наилучшим образом содействуют старты, броски, бег с ускорением, а также игра в баскетбол и специальные упражнения.

Развивая быстроту движения, одновременно следует воспитывать мгновенную реакцию на зрительные восприятия, применяя упражнения, в которых сигналы подаются не звуком, а различными движениями. Теннисист привыкнет не только воспринимать сигнал, но и решать поставленные задачи буквально в десятые доли секунды, действуя сознательно и быстро. Качество быстроты легче всего воспитывается в молодом возрасте, а затем сохраняется только регулярной тренировкой.

Развитие гибкости

Гибкость развивается с помощью упражнений на растягивание, маховых движений, специальных гимнастических упражнений для плеча, локтя, кисти и пальцев. Выполнять их следует очень осторожно, так как чрезмерная нагрузка может привести к повреждению мышц и связок.

Гибкость развивается медленно, постепенно. Сохранение этого качества на должном уровне требует регулярной тренировки.

Развитие выносливости

Значение выносливости в настольном теннисе огромно. На основе общей выносливости развивается специальная выносливость, без которой невозможно добиться высоких спортивных результатов.

Большое значение имеет, и умение спортсмена соразмерять свои мышечные усилия и расслаблять мышцы после удара. Это предохранит мышцы от быстрого утомления.

Общая выносливость лучше всего развивается посредством длительной, но умеренной работы, дающей постепенно возрастающую нагрузку на сердце и легкие. При этом важно следить за рациональным дыханием. Очень полезны упражнения со скакалками, спортивная ходьба, кроссовый бег, ходьба на лыжах (20-30 км.), игра в баскетбол, систематические повторные пробежки, специальные упражнения, а также тренировки у стола и участие в соревнованиях.

Развитие ловкости

Ловкость-это умение легко, быстро и эффективно совершать самые разнообразные движения, пользуясь арсеналом технических приемов и способов игры. Теннисист должен свободно владеть своим телом, чтобы выполнять серии ударов из разных положений на большом расстоянии от стола, делать быстрые броски на укороченные

мячи, иногда преодолевая расстояние 4-5м, и, отражая мяч, посылать его в наиболее уязвимое место противника. Этот поток сложных технических приемов игры требует экономных, ловких движений.

Специальная физическая подготовка

Спортсмен высокого класса в современном настольном теннисе должен обладать высоким уровнем развития специальных физических качеств (быстрота реакции, чувство мяча, быстрота ударных движений, быстрота передвижений).

Творческое использование упражнений, перечисленных в блоках, позволяет создавать бесчисленное множество тренировочных упражнений.

Исходная игровая стойка. Хватка. Жонглирование. Попадание в мишени на стене. Основы техники откидки слева, подача слева откидкой. Простейшие виды передвижений в левой стойке при откидке слева. Основы техники наката справа. Быстрая подача накатом справа. Простейшие виды поворотов. Сочетание откидки слева и наката справа. Основы техники наката слева. Быстрая подача накатов слева. Простейшие виды передвижений в левой стойке при накатах слева. Сочетание накатов и откидок слева. Сочетание накатов и откидок справа. Повороты при ударах накатами слева и справа.

Жонглирование двумя мячами для тенниса и двумя руками. Вращение волейбольного мяча на кончике пальца. Зеркальное выполнение упражнений, показываемых педагогом. Вращение руками в разных для каждой руки направлениях. Вращение руками (диаметры кругов разные). Ассиметричные движения по команде. Удары в игре у стола по коротким мячам. Удары в игре у стола по высоким мячам. Упражнения на расслабление, типа:

- «падающих» рук, туловища, «подкашивающихся ног»;
- пение, улыбки во время тяжелых упражнений;
- выполнение упражнений с закрытыми глазами;
- сочетание движений с активным выдохом.

5.1.5. Содержание программы «Спортивные игры» 1-ЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ (1 КЛАСС)

Раздел I. Бессюжетные игры.

Данные игры типа ловишек, перебежек, салок. Отличаются наличие правил, ответственных ролей, взаимосвязанные игровые действия всех участников. Развиваются: самостоятельность, глазомер, быстрота и ловкость движений, ориентировка в пространстве. Дети учатся координировать свои действия. Упражняясь в играх данного раздела, дети постепенно овладевают навыками и умениями действовать с различными предметами (мяч, шар, скакалка). Использование простых движений: бега, ловля.

Раздел II. Игры-забавы.

Учащимся даются понятия: игры-забавы, аттракционы, они часто проводятся на спортивных праздниках, на вечерах досуга. Двигательные задания выполняются в необычных условиях и часто включают элемент соревнования (бежать в мешке, выполнить движение с закрытыми глазами)

Раздел III. Народные игры.

Народные игры являются неотъемлемой частью интернационального, художественного и физического воспитания подрастающего поколения. В народных играх много юмора, шуток, соревновательного задора: движения точны и образны, часто сопровождаются считалками, потешками, веселыми моментами. Игровая ситуация увлекает и воспитывает детей, а действия требуют от детей умственной деятельности.

Раздел IV. Любимые игры детей.

Все игры коллективные. Дети выступают в роли ведущих, объясняют и проводят игру. Педагог следит за ходом игры, дает советы. У детей появляется интерес к самостоятельному проведению игры, сохраняется эмоционально-положительное настроение и хорошие взаимоотношения играющих, этом испытать радость.

2-ОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ (2 КЛАСС)

Раздел I. Основы знаний

1. Общая характеристика физических качеств: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость.

2. Физические упражнения и подвижные игры как средства развития и совершенствования физических качеств.

3. Профилактика травматизма, причины возникновения травм и правила оказания первой помощи

4. Закаливание и его влияние на организм.

Раздел II. Общая физическая подготовка.

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с и без предметов (палка, скакалка, мяч).

Ходьба на носках, пятках, в полуприседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Бег с высокого старта на

30,40 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х1 Ом, 3х15 м, бег до 10 минут.

Опорные прыжки, со скакалкой, с высоты до 50 см, в длину с места и в высоту с разбега, напрыгивание на скамейку.

Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 0,5 кг.

Лазание по гимнастической стенке, канату.

Кувырки, перекаты, стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах.

Скользкий шаг с палками. Подъемы и спуски с небольших склонов.

Раздел III. Подвижные игры на развитие физических качеств.

Подвижные игры с элементами спортивных игр: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Гонка мячей», «Мяч среднему в шеренгах», эстафеты с ведением мяча, броском мяча после ведения и остановки.

Для развития быстроты и силы: «Догонялки», «Перетягивание в парах», «Вызов номеров», «Парашютисты».

Для развития выносливости: «Салки ноги от земли», «Салки на одной ноге», «Салки с ленточками», «Зайцы в огороде».

Для развития ловкости: «Альпинисты», «Пустое место», «Смотри за сигналом», «Шишки, желуди, орехи», эстафеты с предметами, встречные эстафеты.

Для развития гибкости: «Пройти без шумно», «Встречи на скамейках», «Прыжок

и кувырок», «Медвежата за медом».

Подвижные игры на внимание: «Фигуры», «Выставка картин», «Что изменилось?», «Музыкальная змейка».

Подвижные игры на лыжах: «Солнышко», «Прокладка железной дороги», «Маршевые салки», «Кто первый», «Кто быстрее?»

3-ИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ (3 КЛАСС)

Раздел I. Основы знаний

1. Правила по ТБ при проведении спортивных игр.
2. Здоровье и режим дня.
3. История развития спортивных игр в России и за рубежом.
4. Переохлаждение и его предупреждение на занятиях по лыжной подготовке.

Раздел II. Общая физическая подготовка.

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.

Бег с ускорением на 30,40, 50 метров. Бег с высокого старта на 30, 40, 50 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10 м, 6x10 м, бег до 10 минут.

Опорные прыжки, со скакалкой, в длину с места и с разбега, в высоту с разбега, напрыгивание и прыжки в глубину.

Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 0,5 кг.

Силовые упражнения: лазание, подтягивание сериями, переворот в упор. Акробатическая комбинация. Упражнения с гантелями.

Передвижение попеременным двухшажным ходом без палок и с палками. Подъем «полуелочкой» и «лесенкой». Спуски в высокой и низкой стойках.

Раздел III. Подвижные игры на развитие физических качеств.

- подвижные игры с элементами спортивных игр: «Передача мяча в колоннах», «День и ночь», «Гонка мячей по кругу», «Попади в мяч», «Передал-садись», «Два мяча», «Не давай мяч вошедшему», эстафеты с ведением мяча и с броском мяча после ведения и остановки;

- Для развития быстроты и силы: «Охотники и утки», «Попрыгунчики-воробушки», «Караси и щуки»;

- Для развития выносливости: «Перебежки», «Змейка», «Иголка и нитка», «Салки - дай руку!», «Линейная эстафета», «Круговая эстафета», «Кто обгонит»;

- Для развития ловкости: «Подвижная цель», «Третий лишний», эстафеты с предметами, встречные эстафеты;

-Для развития гибкости: «Разведчики», «Встречи на скамейках», «Прыжок и кувырок», «Медвежата за медом»;

-Подвижные игры на внимание: «Класс смирно», «Правильно-неправильно», «Угадай кто подходил», «Музыкальная змейка»;

- Подвижные игры на лыжах: «Салки на марше», «На буксире», «Кто первый», «Биатлон», «Кто быстрее?».

4-ИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ (4 КЛАСС)

Раздел I. Основы знаний

1. Правила по ТБ при проведении спортивных игр.
2. Характеристика деятельности спортивных секций по видам спорта и детско-юношеских спортивных школ.

3. Характеристика пионербола, правила игры, судейство.

4. Характеристика баскетбола, правила игры, судейство.

Раздел II. Общая физическая подготовка.

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.

Бег с ускорением на 30,40, 50 метров. Бег с высокого старта на 60-100 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10 м, 6x10 м, бег 10-12 минут.

Опорные прыжки, со скакалкой, в длину с места и с разбега, в высоту с разбега, напрыгивание и прыжки в глубину.

Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг.

Силовые упражнения: лазание, подтягивание сериями, переворот в упор. Акробатическая комбинация. Упражнения с гантелями. Длинные кувырки через препятствия высотой 60 см

Попеременный двухшажный ход. Спуски с пологих склонов с прохождением ворот из лыжных палок. Торможение «Плугом» и «Упором». Повороты переступанием в движении. Подъем «Лесенкой»

Раздел III. Подвижные игры на развитие физических качеств.

- подвижные игры с элементами спортивных игр: «Передача мяча в колоннах», «Гонка мячей по кругу», «Перестрелка», «Мяч ловцу», пионербол и баскетбол по упрощенным правилам;

- Для развития быстроты и силы: «Борьба за мяч»;

- Для развития выносливости: «Удочка», «Комбинированная эстафета», «Эстафета зверей», «Линейная эстафета», «Круговая эстафета», «Кто обгонит»;

- Для развития ловкости: «Челночная эстафета», «Третий лишний», эстафеты с предметами, встречные эстафеты;

-Для развития гибкости: «Разведчики», «Встречи на скамейках»;

-Подвижные игры на внимание: «Класс смирно», «Правильно-неправильно», «Угадай кто подходил», «Музыкальная змейка»;

- Подвижные игры на лыжах: «Попади в ворота», «Кто первый», «Биатлон», «Кто быстрее?», «Куда укатись за два шага?».

6. УЧЕБНЫЙ ПЛАН ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В СОШ п.Стекольный

№ п/п	Наименование	ФИО руководителя	Кол-во групп	Кол-во часов в неделю
Физкультурно-спортивная направленность				
1.	Баскетбол	Африна А.М.	2	4 часа

2.	Волейбол	Африна А.М.	2	4 часа
3.	Настольный теннис	Африна А.М.	1	2 часа
4.	Спортивные игры	Африна А.М.	2	4 часа

7. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате реализации образовательной программы дополнительного образования мы ожидаем следующие результаты:

- создание в школе единой системы дополнительного образования, которая будет способствовать свободному развитию личности каждого ученика;
- расширение различных видов деятельности в системе дополнительного образования детей для наиболее полного удовлетворения интересов и потребностей, учащихся в объединениях по интересам;
- увеличение числа учащихся, достигающих высоких результатов в определенных видах деятельности;
- целенаправленная организация свободного времени большинства учащихся школы;
- внедрение в образовательный процесс современных методик обучения и воспитания.