**ТЭГ-РЭГБИ**

**АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ**

Преимуществом  спортивной игры тэг-регби является то,  
что в процессе обучения элементам регби возможность травмирования  
обучающихся снижена до минимума. Высокая степень организации и  
согласованности действий игроков, многофункциональность игровой  
деятельности обеспечивает развитие ведущих физических качеств и  
функциональных систем организма. Кроме того, тэг-регби вошло в  
программу всероссийских Президентских спортивных игр школьников. Все  
это говорит о целесообразности использования тэг-регби в качестве средства  
физического воспитания в школе.

**Содержание программы**

История тэг-регби  
Техника безопасности на занятиях тэг-регби.  
Правила игры в тэг-регби. Развитие  
регби в России.  
Терминология тег-регби.

Правила подбора физических упражнений в тег-регби. Комплексы упражнений для развития различных  
физических качеств тег-регбиста.

Подготовка места занятий, выбор одежды и обуви для занятий тэг-регби. Организация и проведение  
занятий по тэг-регби.

Организация и проведение подвижных игр с элементами тэг-регби во время активного отдыха и каникул.

Комплексы специальных упражнений для совершенствования технических действий игрока.

Базовые двигательные навыки, элементы и технические приёмы тэг регби.  
Общие и специальные подготовительные упражнения, развивающие основные качества,  
необходимые для овладения техникой и тактикой тэг-регби (сила и быстрота мышц рук и ног, сила и  
гибкость мышц туловища, быстрота реакции и ориентировки в пространстве).  
Подводящие упражнения и элементы соревновательного направления.

**Цели программы**

Цель модуля - формирование физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации с использованием средств регби для укрепления и сохранения собственного здоровья, профессионального  
самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями.

**Результат программы**

Личностные результаты:  
• владение знаниями об индивидуальных особенностях физического  
развития и физической подготовленности;  
• владение знаниями по основам организации и проведения занятий по  
тэг-регби, с учетом индивидуальных особенностями физического развития и  
физической подготовленности;  
• способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру  
общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой,  
игровой и соревновательной деятельности по тэг-регби;  
• способность активно включаться в совместные физкультурно  
оздоровительные и спортивные мероприятия по тэг-регби, принимать  
участие в их организации и проведении;  
• владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время  
совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные  
проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к  
окружающим.  
Метапредметные результаты:  
• восприятие вида спорта «тэг-регби» как средства организации  
здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и ассоциального  
поведения.  
• бережное отношение к собственному здоровью и здоровью  
окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям,  
имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;  
• добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление  
к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих  
результативность выполнения заданий по тэг-регби;  
•рациональное планирование учебной деятельности,  
организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность.

Предметные результаты  
• знания истории и развития регби, олимпийского движения, о  
положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;  
•знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и  
профилактикой вредных привычек, о роли и месте занятий тэг-регби в  
организации здорового образа жизни.  
• способность вести наблюдения за динамикой показателей физического  
развития, объективно оценивать их;  
•способность интересно и доступно излагать знания о физической  
культуре и тег-регби, грамотно пользоваться понятийным аппаратом.

**Особые условия проведения**

Зачисляются уча­щиеся, не имеющие противопоказаний по здоровью.

Навыки – начальная физическая подготовка, выносливость, способность работать в команде (коммуникативность), волевые качества, характер.

**Материально-техническая база**

Материально- техническое обеспечение

Щиты с кольцами  
Стойки для обводки  
Гимнастическая стенка  
Гимнастическая скамейка  
Скакалки  
Гимнастические маты  
Мячи баскетбольные  
Гантели различной массы  
Насос ручной со штуцером.  
Набивные мячи

**ШАШКИ**

**АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ**

Программа "Шашки" способствует развитию у обучающихся способности ориентироваться на плоскости, развитию аналитико-синтетической деятельности, мышления, суждений, умозаключений, учит ребенка запоминать, сравнивать, обобщать, предвидеть результаты своей деятельности.

Деятельность школьников организована в форме: практических и дидактические игр и заданий, игровых упражнений, инсценировок, турниров, соревнований, показательных выступлений.

**Содержание программы**

1. Инструктаж по технике безопасности, знакомимся с правилами поведения на занятиях. Практическое занятие. Разновидности шашек. Правила игр. Шашечная азбука.

 Сила центральных шашек перед бортовыми. Слабость изолированных  шашек. Отсталые  шашки. Ударные колонны. Правило «золотой шашки». Жертва шашки. Комбинационные эпизоды игры, Контрудары.

Определение комбинации. Простейшие элементы комбинации: устранение «мешающих» шашек и «доставка» недостающих, подрыв дамочных, слабых полей. Значение центральных полей игры. Сила и слабость центра.

Сила дамки, значение связок, разменов, понятие об оппозиции, темпах, маневренных возможностях.

Стратегия и тактика. Понятие о комбинации (одно — и двухходовки) и позиционные приемы (размен, оппозиция).

Дебюты и их значение. Порядок введения шашек в игру. Дебют «отыгрыш» Начальные ходы дебютных систем «кол», «тычок».

Комбинационные ловушки , ценность времени и пространства, игровое качество дамки по сравнению с простой шашкой.

Окончание игры. Нормальные окончания. Петля. Двойная петля. Дамочные окончания (одна против одной, две против одной, три против одной). Четыре дамки против одной, три дамки против одной. Три дамки против одной, «треугольник».

Упражнения на усвоение правил игры, разбор и решение тематических примеров.

Игры с записью партий.

Значение общего плана игры в партии. Различные способы выигрыша шашек.

Разнообразие тактических приемов и умение ими пользоваться в процессе игры.

Простейшие комбинации и тренировка в их отыскании, расчет ходов в партии.

Разбор специальных тематических примеров. Решение упражнений.

Понятие об атаке и защите. Создание атаки, характер её ведения. Атакующие и защитные тактические средства.

 Правило оппозиции – противостояние шашек.

Тематические игры с разбором сыгранных партий.

Систематичность спарринг – тренировок, разнообразие их тематики, подбор партнеров.

Разбор сыгранных партий, проверка выполнения заданий.

**Цели программы**

Развитие интеллектуальных способностей и творческого потенциала, социализации обучающихся посредством обучения игре в шашки.

**Результат программы**

**К концу учебного года дети**

-   научатся простейшим комбинационным идеям в середине игры в 1-2 хода, познакомить с кодексом новичка;

-   познакомится с правилами шашечной игры, буквенно-цифровым рядом;

-   научится реализовывать материальный перевес в 1 шашку и более;

-   научится простейшим дебютным схемам;

-   научится реализовывать нормальные окончания: квадрат, 4 дамки против одной;

— познакомятся с основами композиционной игры.

**Особые условия проведения**

Интерес к игре в шашки

**Материально-техническая база**

1. Шашечные доски
2. Наборы шашек

**НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС**

**АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ**

Разнообразие технических и тактических действий игры в настольный теннис и игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений, а также всестороннего развития физических и психических качеств.

Освоенные двигательные действия игры в настольный теннис и сопряжённые с ним физические упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья и могут использоваться человеком на протяжении всей его жизни в самостоятельных формах занятий физической культуры. Настольный теннис имеет не только оздоровительно-гигиеническое значение, но и агитационно-воспитательное.

Занятия настольным теннисом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе и чувство коллективизма. Эффективность воспитания зависит от того, насколько целеустремленно в педагогическом процессе осуществляется взаимосвязь физического и нравственного воспитания.

Новизна программы:

В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, так же общую физическую подготовку. На занятие может быть осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке юных спортсменов. Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные – на формирование технических навыков и тактических умений.

## Содержание программы

В разделе «Основы знаний» представлен материал по исто­рии развития баскетбола, правила соревнований.:

1.История возникновения баскетбола:

Проводятся теоретическое занятия о истории зарождения баскетбола,где, когда и как появился баскетбол.

2. Развития баскетбола:

Представлен материал о развитии баскетбола с периода зарождения и по сегодняшний день. Изменения основных правил игры, размеры площадки, формулировка нарушений правил, и т д.

3. Изучение судейских жестов:

Изучается презентация, видео файл, где каждый жест судей сопровождается пояснениями, тех или иных действий судейских решений. Данные знание обучающиеся применяют в судействе соревнований.

4.Подведение итогов года:

Основные ошибки. Анализ проведенных игр, разбор ошибок в процессе тренировок.

В разделе «Общая физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества:

1.Развитие двигательных качеств:

Фал трек. Бег в рваном темпе продолжительностью 20мин, Пробегание отрезков 40, 60, 100, 200, 1000 метров. Кросс 2000-3000 метров, Спринтерский комплекс с элементами прыжковых упражнений, Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 20 м. ускорения из различных исходных положений, бег со сменой направления по зрительному сигналу. Ускорения из различных исходных положений, челночный бег 3\*10 метров.

2.Упражнения для развития физических способностей силовых, скоростных, скоростно-силовых:

Силовые, скоростно-силовые упражнения в движении и на месте, ОРУ без предметов и с предметами, элементы растяжки после нагрузки, многоскоки, прыжки. ОРУ без предметов. ОРУ со скакалками и резиновыми эспандерами.

3. Опорные и простые прыжки:

Опорные и простые прыжки. Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов, прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим прие­мам игры:

1.Теоретическая подготовка:

Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Ведение мяча правой и левой рукой на месте. Ловля и передача мяча в парах на месте. Бросок мяча одной рукой от плеча с места.

Остановка двумя шагами и прыжком. Введение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в парах на месте. Бросок мяча после ведения два шага.

Ведение с пассивным сопротивлением. Передача мяча со сменой мест в движении с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении.

Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Штрафной бросок. Вырывание и выбивание мяча. Сочетание приемов: ведение-бросок.

Ловля и передачи мяча в парах, тройках на месте и в движении. Ловля высоко летящих мячей.

2.Тактическая подготовка:

Командные защитные действия. Персональная опека игрока. Взаимодействие двух игроков в защите и нападении через заслон. Позиционная игра против зонной защиты. Взаимодействие игроков в нападении,против зонной защиты. Личная защита. Подстраховка. Заслон. Защитные действия (1:1)., (1:2). Защитные действия против игрока с мячом и без мяча. Борьба за отскок от щита. Зонная защита 3:2, 2:3

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3,4:4,5:5. Позиционное нападение (5:0) без смены мест, со сменой мест. Нападение быстрым прорывом (1:0),(2:1),(3:2). Взаимодействие двух игроков "Отдай мяч и выйди«.

В разделе «Соревнования» учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях:

1.Матчевые встречи:

Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Разбор ошибок.

Совершенствование тактических и технических приемов в соревнованиях.

## Цели программы

Углублённое изучение настольного тенниса. Создание условий для планирования, организации, управления образовательной деятельностью по настольному теннису и достижения планируемых результатов.

## Результат программы

В результате реализации программы обучающиеся будут уметь:

 -использовать в жизни  знания о спортивной  игре – настольный теннис  и его роли в укреплении здоровья;

-  преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

- вести наблюдение за показателями своего физического развития;

- формировать потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;

-  использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований;

- вести спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и физическими упражнениями.

## Особые условия проведения

Зачисляются уча­щиеся, не имеющие противопоказаний по здоровью.

Навыки – начальная физическая подготовка, выносливость, способность работать в команде (коммуникативность), волевые качества, характер.

## Материально-техническая база

Материально- техническое обеспечение

Столы теннисные  
Ракетки теннисные  
Мячи теннисные

**ВОЛЕЙБОЛ**

**АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ**

Занятия волейболом- весьма эффективное средство укрепления здоровья и физического развития, что очень актуально в наше время, когда дети мало двигаются и очень много сидят, в частности, за компьютером.

Регулярные занятия волейболом способствует развитию у обучающихся многих весьма ценных качеств и навыков, необходимых им в дальнейшей жизни.

Игра учит думать и принимать решение за доли секунды – ведь летящий тебе мяч можно сыграть по-разному. К принятию правильного решения ребенок придет путем многих проб и ошибок, а этот опыт пригодится в жизни.

Все движения в волейболе и пионерболе носят естественный характер, базирующийся на беге, прыжках, метаниях, что способствует развитию силы, ловкости, выносливости, гибкости.

Игра вызывает качественные изменения в двигательном аппарате. Прыжковые игровые действия укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

Игровая деятельность способствует совершенствованию всех функций организма. Постоянные упражнения с мячом способствуют улучшению периферического зрения, точности и ориентировки в пространстве. Подвижные игры развивают реакцию на зрительные и слуховые сигналы.

Необходимость многократного выполнения приемов, доведение их до автоматизма требует от обучающегося проявления выносливости, т.е. умения противостоять утомлению. В связи с этим важное значение имеет воспитание волевых качеств, умение заставлять себя продолжать работу с заданной интенсивностью, несмотря на трудности.

Благодаря своей эмоциональности, волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха детей.

Программа составлена с использованием специальной литературы по обучению волейболу. В программе задействованы методики обучения игре в волейбол, которые на данный момент являются наиболее современными и используются при подготовке волейболистов. Программа позволяет варьировать нагрузку ребёнка, в зависимости от его физических возможностей, не теряя результат обучения.

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 1  часу. Основными формами проведения занятий являются: учебно-тренировочные упражнения, соревнования, беседы по правилам и судейству соревнований.

Обучение по программе рассчитано на три года. Первый год обучения – начальная подготовка; второй год обучения – углубленное обучение технике игры; третий год обучения – совершенствование технической и углубленное обучение тактической подготовке, психологическая подготовка.

## Содержание программы

Первый год обучения

1. Теория: История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в волейбол. Жесты судей.

2. Техническая подготовка: Овладение техникой передвижений и стоек. Овладение техникой приема и передачи мяча сверху двумя руками. Овладение техникой подачи. Нападающие удары.

3. Тактическая подготовка: Индивидуальные действия игрока. Групповые действия игроков. Командные действия. Тактика защиты.

4. Общефизическая подготовка: Упражнения для развития физических способностей: силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости. Гимнастические упражнения. Легкоатлетические упражнения. Подвижные игры.

5. Соревнования. Принять участие в одних соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Второй год обучения

1. Теория: Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Понятий о методике судейства.

2. Техническая подготовка: Перемещения и стойки. Подача мяча. Нападающие удары. Техника защиты (действия без мяча). Действия с мячом. Блокирование. Тактика нападения (индивидуальные действия).

3. Тактическая подготовка: Тактика нападения: групповые действия в нападении командные действия в нападении. Тактика защиты: индивидуальные действия, групповые действия, командные действия, система игры.

4. Общефизическая подготовка: Гимнастические упражнения. Легкоатлетические упражнения. Подвижные игры.

Специальная физическая подготовка. Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. Упражнения для развития прыгучести. Упражнения с отягощением. Бег с остановками и изменением направления. Многократные броски набивного мяча. Прыжки на одной и на обеих ногах. Упражнения для развития качеств необходимых при выполнении нападающих ударов. Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

5. Соревнования: Принять участие в одних соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Третий год обучения

1. Теория: Правила волейбола. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Подготовка мест для соревнований. Обязанности судей. Обучение и тренировка как едины процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств. Важность соблюдения режима для достижения высоких результатов.

2. Техническая подготовка: Техника нападения (действия без мяча, с мячом). Перемещения и стойки. Нападающие удары. Техника защиты (действия с мячом, без мяча). Блокирование.

3. Тактическая подготовка: Тактика нападении (индивидуальные действия, групповые действия, командные действия). Командные действия. Тактика защиты (индивидуальные действия, групповые действия, командные действия).

4. Общефизическая подготовка: Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения для мышц ног, таза. Легкоатлетические упражнения. Подвижные игры.

Специальная физическая подготовка. Подвижные игры. Упражнения для развития прыгучести. Упражнения с отягощением. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

5. Соревнования: Принять участие в соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок. Технический план игры команды и задания отдельным игрокам. Характеристика команды противника. Общая оценка игры и действий отдельных игроков.

## Цели программы

Углубленное изучение спортивной игры волейбол

## Результат программы

Первый год обучения

 Предметные результаты:

знать:

▪ расстановку игроков на поле;

▪ правила перехода игроков по номерам;

▪ правила игры в мини-волейбол;

▪ правильность счёта по партиям;

уметь:

▪ выполнять перемещения и стойки;

▪ выполнять приём и передачу мяча сверху двумя руками;

▪ выполнять приём и передачу мяча снизу над собой и на сетку мяча;

▪ выполнять нижнюю подачу с 5-6 метров;

▪ выполнять падения.

Личностные результаты:

▪ дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;

▪ умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях.

Метапредметные результаты:

▪ совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.

Второй год обучения

 Предметные результаты:

знать:

▪ расстановку игроков на поле при приёме и подаче соперника;

▪ классификацию упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе;

▪ ведение счёта по протоколу;

уметь:

▪ выполнять перемещения и стойки;

▪ выполнять приём мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 3,2;

выполнять передачи мяча снизу над собой в круге;

▪ выполнять нижнюю прямую, боковую подачу на точность;

▪ выполнять нападающий удар из зоны 4 с передачи партнёра из зоны 3;

▪ выполнять обманные действия "скидки".

Личностные результаты:

▪ дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;

▪ умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях.

Метапредметные результаты:

▪ умение выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Третий год обучения

 Предметные результаты:

знать:

▪ правила перехода средней линии;

▪ положение о соревнованиях;

▪ способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный;

▪ обязанности судей;

уметь:

▪ выполнять передачи мяча сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара;

▪ выполнять передачи мяча сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению;

▪ выполнять передачу сверху двумя руками в прыжке;

▪ выполнять верхнюю прямую подачу;

▪ выполнять нападающий удар из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач;

▪ выполнять одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2.

Личностные результаты:

▪ дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;

▪ умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях.

Метапредметные результаты:

▪ Умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

## Особые условия проведения

Любой ученик, не имеющий медицинских противопоказаний для занятий волейболом, имеет право быть зачисленным в состав учебной группы. Набор в группу проводится независимо от уровня подготовки и пола учащихся.

## Материально-техническая база

Учебно-практическое оборудование

 1. Сетка волейбольная с антеннами

2. Стойки волейбольные

3. Гимнастические стенки

4. Гимнастические скамейки

5. Гимнастические маты

6. Скакалки

7. Мячи набивные (масса 1 кг., 2 кг.)

8. Гантели различной массы

9. Резиновые амортизаторы

10. Мячи волейбольные

11. Мячи баскетбольные

12. Мячи волейбольные подвесные

13. Мячи малые теннисные

14. Мост гимнастический подкидной

15. Обручи

16. Прыжковые тумбы

17. Насос ручной

**БАСКЕТБОЛ**

**АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ**

Разнообразие технических и тактических действий игры в баскетбол и игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений, а также всестороннего развития физических и психических качеств.

Освоенные двигательные действия игры в баскетбол и сопряжённые с ним физические упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья и могут использоваться человеком на протяжении всей его жизни в самостоятельных формах занятий физической культуры. Баскетбол имеет не только оздоровительно-гигиеническое значение, но и агитационно-воспитательное.

Занятия баскетболом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе и чувство коллективизма. Эффективность воспитания зависит от того, насколько целеустремленно в педагогическом процессе осуществляется взаимосвязь физического и нравственного воспитания.

Новизна программы:

В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, так же общую физическую подготовку. На занятие может быть осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке юных спортсменов. Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные – на формирование технических навыков и тактических умений.

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале технический прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и заключение, снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений.

## Содержание программы

В разделе «Основы знаний» представлен материал по исто­рии развития баскетбола, правила соревнований.:

1.История возникновения баскетбола:

Проводятся теоретическое занятия о истории зарождения баскетбола,где, когда и как появился баскетбол.

2. Развития баскетбола:

Представлен материал о развитии баскетбола с периода зарождения и по сегодняшний день. Изменения основных правил игры, размеры площадки, формулировка нарушений правил, и т д.

3. Изучение судейских жестов:

Изучается презентация, видео файл, где каждый жест судей сопровождается пояснениями, тех или иных действий судейских решений. Данные знание обучающиеся применяют в судействе соревнований.

4.Подведение итогов года:

Основные ошибки. Анализ проведенных игр, разбор ошибок в процессе тренировок.

В разделе «Общая физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества:

1.Развитие двигательных качеств:

Фал трек. Бег в рваном темпе продолжительностью 20мин, Пробегание отрезков 40, 60, 100, 200, 1000 метров. Кросс 2000-3000 метров, Спринтерский комплекс с элементами прыжковых упражнений, Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 20 м. ускорения из различных исходных положений, бег со сменой направления по зрительному сигналу. Ускорения из различных исходных положений, челночный бег 3\*10 метров.

2.Упражнения для развития физических способностей силовых, скоростных, скоростно-силовых:

Силовые, скоростно-силовые упражнения в движении и на месте, ОРУ без предметов и с предметами, элементы растяжки после нагрузки, многоскоки, прыжки. ОРУ без предметов. ОРУ со скакалками и резиновыми эспандерами.

3. Опорные и простые прыжки:

Опорные и простые прыжки. Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов, прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим прие­мам игры:

1.Теоретическая подготовка:

Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Ведение мяча правой и левой рукой на месте. Ловля и передача мяча в парах на месте. Бросок мяча одной рукой от плеча с места.

Остановка двумя шагами и прыжком. Введение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в парах на месте. Бросок мяча после ведения два шага.

Ведение с пассивным сопротивлением. Передача мяча со сменой мест в движении с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении.

Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Штрафной бросок. Вырывание и выбивание мяча. Сочетание приемов: ведение-бросок.

Ловля и передачи мяча в парах, тройках на месте и в движении. Ловля высоко летящих мячей.

2.Тактическая подготовка:

Командные защитные действия. Персональная опека игрока. Взаимодействие двух игроков в защите и нападении через заслон. Позиционная игра против зонной защиты. Взаимодействие игроков в нападении,против зонной защиты. Личная защита. Подстраховка. Заслон. Защитные действия (1:1)., (1:2). Защитные действия против игрока с мячом и без мяча. Борьба за отскок от щита. Зонная защита 3:2, 2:3

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3,4:4,5:5. Позиционное нападение (5:0) без смены мест, со сменой мест. Нападение быстрым прорывом (1:0),(2:1),(3:2). Взаимодействие двух игроков "Отдай мяч и выйди«.

В разделе «Соревнования» учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях:

1.Матчевые встречи:

Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Разбор ошибок.

Совершенствование тактических и технических приемов в соревнованиях.

## Цели программы

Углублённое изучение спортивной игры баскетбол. Создание условий для планирования, организации, управления образовательной деятельностью по баскетболу и достижения планируемых результатов.

## Результат программы

В результате реализации программы обучающиеся будут уметь:

· точно передавать мяч, вести его, бросать в кольцо с места и в движении, стремительно атаковать, работать в защите и в нападении;

· анализировать и оценивать игровую ситуацию;

· обладать тактикой нападения и защиты;

· судить соревнования по баскетболу.

У обучающихся будут развиты следующие личностные качества:

· владения высокой технической и тактической подготовленностью на основе индивидуального мастерства;

· достижение стабильности игры при выполнении игровых действий с учетом амплуа в сложности соревновательной обстановке;

· умение самостоятельно применять все виды перемещения, как с мячом, так и без мяча.

Результаты работы в данной деятельности отслеживаются в наблюдениях за работоспособностью, мотивацией, посещаемостью занятий обучающимися, динамикой роста индивидуальных и групповых показателей физической подготовленности обучающихся.

## Особые условия проведения

Зачисляются уча­щиеся, не имеющие противопоказаний по здоровью.

Навыки – начальная физическая подготовка, выносливость, способность работать в команде (коммуникативность), волевые качества, характер.

## Материально-техническая база

Материально- техническое обеспечение

Щиты с кольцами  
Стойки для обводки  
Гимнастическая стенка  
Гимнастическая скамейка  
Скакалки  
Гимнастические маты  
Мячи баскетбольные  
Гантели различной массы  
Насос ручной со штуцером.  
Набивные мячи