

Отдел образования администрации Тасеевского района
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Тасеевская
средняя общеобразовательная школа №1»

Принято на заседании
Методического совета
Протокол №1
От «29» августа 2024 г.

«Утверждаю»
Директор МБОУ «Тасеевская СОШ № 1»
В. Л. Павлов
Приказ № _____ от
«29» 08 2024 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Теннис»

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень: базовый

Возраст учащихся: 7-17 лет

Срок реализации: 1 год (68 ч)

Автор//разработчик
А.А. Арнст педагог
дополнительного образования

Тасеево, 2024 год

Пояснительная записка.

Рабочая программа секции «Спортивные игры» составлена на основе нормативных документов:

1. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2010 № 1897.
2. Учебный план школы на текущий учебный год.
3. Положение о разработке и утверждении рабочих программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей) в МБОУ «Тасеевская СОШ №1».
4. Годового календарного графика на учебный год.

Направленность: Программа состоит из четырех модулей: «Настольный теннис», «Волейбол», «Баскетбол», «Футбол», рассчитан для учащихся 4-9 класса, она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие в школьных соревнованиях.

Уровень освоения - познавательный.

Образовательная область – досуговая.

Основными формами являются: -теоретические и тренировочные занятия;
- участие в соревнованиях.

Режим занятий: занятия проходят 2 раз в неделю, продолжительность занятия 1 час.

Сроки реализации – сентябрь 2024 г.- май 2025 г

Цель: совершенствование всех функций организма, укрепление нервной, сердечно - сосудистой, дыхательных систем, опорно-двигательного аппарата. Повышение сопротивляемости организма человека неблагоприятным влияниям внешней среды.

Задачи:1. Укрепление здоровья, закаливание организма, содействие правильному физическому развитию.

2. Обучение жизненно-важным двигательным навыкам и умениям.

3. Воспитание привычки к систематическим самостоятельным занятиям физической культурой и спортом и привитие необходимых гигиенических навыков и умений.

4. углубленное изучение правил спортивных игр и проведение соревнований,

5.Изучение технико-тактических действий в игре.

Организация работы.

Программа состоит из двух модулей:

1. «Настольный теннис» (16 час);
2. «Баскетбол» (20 час),
3. «Волейбол» (20 час),
4. «Футбол» (16час).

Планируемые результаты обучения

Личностными результатами освоения учащимися содержания являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися являются следующие умения:

Регулятивные

- повысить уровень своей физической подготовленности;
- приобрести навыки и умения по изучаемым видам спорта;
- уметь технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации;
- использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- уметь проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;
- уметь разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- у учащихся должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям спортом и дальнейшему самосовершенствованию;
- следование основным принципам здорового образа жизни должно стать привычным для учащихся и сформироваться представление о том, что ЗОЖ - это индивидуальная система ежедневного поведения человека, которая обеспечивает ему максимальное достижение благополучия, в том числе и физического с учетом его индивидуальных качеств и запросов.

Познавательные

- осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий;
- активно включаться в процесс выполнения заданий по спортивным играм;
- выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.

Коммуникативные

- уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;
- участвовать в коллективном обсуждении упражнений

Ожидаемый результат.

В результате регулярного посещения занятий учащиеся должны:

Предметными результатами являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
 - организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.

Результаты курса « Спортивные игры »

После прохождения программного материала обучающийся **должен знать:**

1. Технику безопасности на занятиях спортивных играх, гигиену, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах.
2. Уход за инвентарем. Факторы, влияющие на выбор спортивной обуви. Обувь, одежда и снаряжение для легкой атлетики.
3. Понятия о технике и тактики игры. Классификацию. Структуру бега и ходьбы. Ошибки при выполнении техники и их исправления.
4. Правила соревнований по спортивным играм, инструкторская и судейская практика.
5. Основные средства восстановления

Должен уметь:

1. Выполнять технические действия при беге и ходьбе, рационально использовать их в различных условиях.
2. Анализировать и оценивать свою учебно-тренировочную деятельность
3. Самостоятельно применять полученные знания на занятиях.
4. Системности, последовательности и наглядности обучения.
5. Выполнение контрольных упражнений.

Тематическое планирование по футболу.

№	Месяц	Чи сло	Врем я пров еден ия заня тий	Форма зая тия	Ко лич ест во час ов	Тема занятия	Место проведения	Форма контрол я
1	Сентябрь	14	18.00 18.45	теорети ческое и	1	Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения и ТБ в кружке	Спортивны й зал	Беседа
2	Сентябрь	18	18.00 18.45	теорети ческое занятие	1	Техника передвижения.	Спортивны й зал	Тест, беседа
3	Сентябрь	21	18.00 18.45	теорети ческое занятие	1	Удары по мячу головой, ногой	Спортивны й зал	Наблю дение
4	Сентябрь	25	18.00 18.45	теорети ческое занятие	1	Остановка мяча.	Спортивны й зал	Наблю дение
5	Сентябрь	28	18.00 18.45	трениро вочное занятие	1	Ведение мяча.	Спортивны й зал	Наблю дение
6	Октябрь	2	18.00 18.45	трениро вочное занятие	1	Обманные движения.	Спортивны й зал	Контрол ьные нормати вы
7	Октябрь	5	18.00 18.45	трениро вочное занятие	1	Отбор мяча.	Стадион	Наблю дение
8	Октябрь	9	18.00 18.45	теорети ческое занятие	1	Вбрасывание мяча из-за боковой линии.	Спортивны й зал	Тест, беседа
9	Октябрь	12	18.00 18.45	трениро вочное занятие	1	Техника игры вратаря.	Спортивны й зал	Наблю дение
10	Октябрь	16	18.00 18.45	трениро вочное занятие	1	Спортивная игра.	Спортивны й зал	Контрол ьные нормати вы
11	Октябрь	19	18.00 18.45	теорети ческое занятие	1	Тактика защиты.	Спортивны й зал	беседа
12	Октябрь	23	18.00 18.45	трениро вочное занятие	1	Индивидуальные действия.	Спортивны й зал	Наблю дение
13	Октябрь	26	18.00 18.45	трениро вочное занятие	1	Групповые действия.	Спортивны й зал	Наблю дение

14	Октябрь	30	18.00 18.45	трениро вочное занятие	1	Тактика вратаря.	Спортивны й зал	Наблю дение
15	Ноябрь	2	18.00 18.45	трениро вочное занятие	1	Тактика защиты. Индивидуальные действия.	Спортивны й зал	Наблю дение
16	Ноябрь	6	18.00 18.45	трениро вочное занятие	1	Спортивная игра.	Спортивны й зал	Наблю дение

Тематическое планирование по волейбол.

№	Месяц	Чи сло	Врем я пров еден ия заня тий	Форма зая ния	Ко лич ест во час ов	Тема занятия	Место проведения	Форма контрол я
1	Ноябрь	9	18.00 18.45	теорети ческое и	1	Техника безопасности на занятиях по спортивным играм. Обучение перемещениям волейболиста.	Спортивны й зал	Беседа
2	Ноябрь	13	18.00 18.45	теорети ческое занятие	1	Физическая подготовка. Обучение перемещениям волейболиста.	Спортивны й зал	Тест, беседа
3	Ноябрь	16	18.00 18.45	теорети ческое занятие	1	Обучение верхней передаче двумя руками	Спортивны й зал	Наблю дение
4	Ноябрь	20	18.00 18.45	теорети ческое занятие	1	Развитие быстроты перемещения. Обучение верхней передаче	Спортивны й зал	Наблю дение
5	Ноябрь	23	18.00 18.45	трениро вочное занятие	1	Обучение верхним передачам в средней и низкой стойках и после перемещения	Спортивны й зал	Наблю дение
6	Ноябрь	27	18.00 18.45	трениро вочное занятие	1	Обучение верхним передачам в средней и низкой стойках и после перемещения. Учебная игра.	Спортивны й зал	Наблю дение
7	Ноябрь	30	18.00 18.45	трениро вочное занятие	1	Обучение нижней передаче	Стадион	Наблю дение
8	Декабрь	4	18.00 18.45	теорети ческое занятие	1	Обучение верхней передаче. Учебная игра.	Спортивны й зал	Тест, беседа
9	Декабрь	7	18.00 18.45	трениро вочное занятие	1	Обучение приему и передаче мяча сверху двумя руками	Спортивны й зал	Наблю дение

10	Декабрь	11	18.00 18.45	трениро вочное занятие	1	Обучение приему мяча с подачи.	Спортивны й зал	Наблю дение
11	Декабрь	14	18.00 18.45	теорети ческое занятие	1	Ознакомление с основными правилами игры в волейбол.	Спортивны й зал	Беседа
12	Декабрь	18	18.00 18.45	трениро вочное занятие	1	Обучение одиночному блокированию.	Спортивны й зал	Наблю дение
13	Декабрь	21	18.00 18.45	трениро вочное занятие	1	Обучение нападающему удару с переводом влево.	Спортивны й зал	Наблю дение
14	Декабрь	25	18.00 18.45	трениро вочное занятие	1	Учебная игра	Спортивны й зал	Наблю дение
15	Декабрь	28	18.00 18.45	трениро вочное занятие	1	Обучение нападающему удару с переводом влево.	Спортивны й зал	Наблю дение
16	Январь	8	18.00 18.45	трениро вочное занятие	1	Изучение индивидуальных и групповых тактических действий в нападении	Спортивны й зал	Наблю дение
17	Январь	11	18.00 18.45	трениро вочное занятие	1	Учебная игра	Спортивны й зал	Наблю дение
18	Январь	15	18.00 18.45	трениро вочное занятие	1	Тактика первых и вторых передач	Спортивны й зал	Наблю дение
19	Январь	18	18.00 18.45	трениро вочное занятие	1	Совершенствование навыков блокирования.	Спортивны й зал	Наблю дение
20	Январь	22	18.00 18.45	трениро вочное занятие	1	Учебная игра	Спортивны й зал	Наблю дение

Тематическое планирование по настольному теннису.

№	Месяц	Чи сло	Врем я пров еден ия заня тий	Форма зая тия	Ко лич ест во час ов	Тема занятия	Место проведения	Форма контрол я
1	Январь	25	18.00 18.45	теорети ческое и	1	Техника безопасности на занятиях по спортивным играм.	Спортивны й зал	Беседа
2	Январь	29	18.00 18.45	теорети ческое занятие	1	Основы техники и тактики игры	Спортивны й зал	Наблю дение
3	Февраль	1	18.00	теорети	1	Правильная хватка	Спортивны	Наблю

			18.45	теоретическое занятие		ракетки, способы игры.	Спортивный зал	Наблюдение
4	Февраль	5	18.00 18.45	теоретическое занятие	1	Техника перемещений.	Спортивный зал	Наблюдение
5	Февраль	8	18.00 18.45	тренировочное занятие	1	Тренировка упражнений с мячом и ракеткой.	Спортивный зал	Наблюдение
6	Февраль	12	18.00 18.45	тренировочное занятие	1	Изучение подач.	Спортивный зал	Наблюдение
7	Февраль	15	18.00 18.45	тренировочное занятие	1	Тренировка ударов «накат» справа и слева.	Стадион	Наблюдение
8	Февраль	19	18.00 18.45	теоретическое занятие	1	Сочетание ударов.	Спортивный зал	Наблюдение
9	Февраль	22	18.00 18.45	тренировочное занятие	1	Свободная игра.	Спортивный зал	Наблюдение
10	Февраль	26	18.00 18.45	тренировочное занятие	1	Игра на счет.	Спортивный зал	Наблюдение
11	Март	1	18.00 18.45	теоретическое занятие	1	Тренировка упражнений с мячом и ракеткой.	Спортивный зал	Наблюдение
12	Март	5	18.00 18.45	тренировочное занятие	1	Изучение подач.	Спортивный зал	Наблюдение
13	Март	8	18.00 18.45	тренировочное занятие	1	Тренировка ударов «накат» справа и слева.	Спортивный зал	Наблюдение
14	Март	12	18.00 18.45	тренировочное занятие	1	Свободная игра.	Спортивный зал	Наблюдение
15	Март	15	18.00 18.45	тренировочное занятие	1	Игра на счет.	Спортивный зал	Наблюдение
16	Март	19	18.00 18.45	тренировочное занятие	1	Соревнования	Спортивный зал	Наблюдение

Тематическое планирование по баскетболу.

№	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
---	-------	-------	------------------	---------------	------------------	--------------	------------------	----------------

			заня тий		ов			
1	Март	22	18.00 18.45	теорети ческое и	1	Техника безопасности на занятиях по спортивным играм. Обучение перемещениям баскетболиста.	Спортивны й зал	Беседа
2	Март	26	18.00 18.45	теорети ческое занятие	1	Основы техники и тактики.	Спортивны й зал	Наблю дение
3	Март	29	18.00 18.45	теорети ческое занятие	1	Техника нападения.	Спортивны й зал	Наблю дение
4	Апрель	2	18.00 18.45	теорети ческое занятие	1	Техника передвижения.	Спортивны й зал	Наблю дение
5	Апрель	5	18.00 18.45	трениро вочное занятие	1	Повороты в движении.	Спортивны й зал	Наблю дение
6	Апрель	9	18.00 18.45	трениро вочное занятие	1	Сочетание способов передвижений.	Спортивны й зал	Наблю дение
7	Апрель	12	18.00 18.45	трениро вочное занятие	1	Техника владения мячом.	Стадион	Наблю дение
8	Апрель	16	18.00 18.45	теорети ческое занятие	1	Ловля мяча двумя руками с низкого отскока	Спортивны й зал	Наблю дение
9	Апрель	19	18.00 18.45	трениро вочное занятие	1	Ловля мяча двумя руками с низкого отскока, одной рукой на уровне груди.	Спортивны й зал	Наблю дение
10	Апрель	23	18.00 18.45	трениро вочное занятие	1	Броски мяча двумя руками с места.	Спортивны й зал	Наблю дение
11	Апрель	26	18.00 18.45	теорети ческое занятие	1	Штрафной бросок.	Спортивны й зал	Наблю дение
12	Апрель	30	18.00 18.45	трениро вочное занятие	1	Бросок с трехочковой линии.	Спортивны й зал	Наблю дение
13	Май	3	18.00 18.45	трениро вочное занятие	1	Учебная игра	Спортивны й зал	Наблю дение
14	Май	7	18.00 18.45	трениро вочное занятие	1	Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости ведения.	Спортивны й зал	Наблю дение
15	Май	10	18.00 18.45	трениро вочное занятие	1	Обманные движения.	Спортивны й зал	Наблю дение
16	Май	14	18.00 18.45	трениро вочное	1	Обводка соперника с изменением высоты	Спортивны й зал	Наблю дение

				занятие		отскока.		
17	Май	17	18.00 18.45	тренировочное занятие	1	Групповые действия.	Спортивный зал	Наблюдение
18	Май	21	18.00 18.45	тренировочное занятие	1	Взаимодействие игроков с заслонами.	Спортивный зал	Наблюдение
19	Май	24	18.00 18.45	тренировочное занятие	1	Учебная игра	Спортивный зал	Наблюдение
20	Май	28	18.00 18.45	тренировочное занятие	1	Учебная игра	Спортивный зал	Наблюдение

Учебно-методическое обеспечение.

1. Железняк Ю.Д., Куняпский В. А. У истоков мастерства. – М., 1998.
 2. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев, 1999.
 3. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофмана. – М., 1998.
 4. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. – М., 1998.
 5. Общеразвивающие упражнения И.П. Залетаев, Москва, ФиС, 2002.
 6. Подвижные игры. М.Н. Жуков, Москва, Академия, 2002.
 7. Система подготовки спортивного резерва. – М., 1999.
 8. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. – М., 1995.
 9. Спортивные игры. В.В. Марущак; Москва, Военное издательство, 1985.
 10. Упражнения и игры с мячом. В.С. Кузнецов; Москва НЦ ЭНАС, 2006.
- Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. – М., 1987