



«СОГЛАСОВАНО»

Заседующий ЦТОО

В. Е. Алмакунов



«УТВЕРЖДЕНО»

приказом директора

сш №2 г. Токмок

№108 от 01.09.2022г.

Директор: сш №2

ЦО Крапеевникова

# Рабочая программа спортивной секции «Теннис»

Средняя школа №2 г.Токмок

Возраст обучающихся: 13-15лет

Срок реализации: 1 год

Автор – составитель:  
мастер спорта по настольному теннису,  
тренер высшей категории  
Ташмухамедов Закиржан Каримович

г.Токмок  
2022 г.

## Содержание

1. Пояснительная записка-----	2.
2. Цели и задачи-----	3
3. Учебно тематическое планирование-----	4
4. Нормативы по технической подготовленности-----	7
5. Календарно-тематическое планирование-----	8
6. Литература-----	12

### Пояснительная записка.

Рабочая программа разработана на основе типовой образовательной программы по настольному теннису. Особое внимание уделяется планированию, построению и контролю процесса спортивной подготовки теннисистов.

#### Основополагающие принципы:

- **Комплексность** - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (*физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий*).
- **Преемственность** - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям спортивного высшего мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

#### Актуальность программы.

Настольный теннис доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей. Выбор спортивной игры – настольный теннис - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью в городе, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого учителя.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий настольным теннисом.

Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического. Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подачи.

чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

### **Цель программы:**

Создание условий для массового привлечения детей и подростков к занятиям настольным теннисом в спортивно-оздоровительных группах.

### **Задачи программы:**

1. Привлечение к занятиям настольным теннисом учащихся из социальных категорий и учащихся стоящих на ВШУ.
2. Формирование стойкого интереса к занятиям.
3. Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
4. Воспитание специальных способностей гибкости, быстроты, выносливости, равновесия, анаэробных возможностей, координационных способностей для успешного овладения навыками игры.
5. Обучение основным приёмам техники игры и тактическим действиям.
6. Привитие навыков соревновательной деятельности.

На спортивно-оздоровительном этапе требуется более вариативный подход к оценке уровня подготовленности детей по итогам учебного года, который нашёл своё отражение в оценочной характеристике выполнения нормативов.

Ведущую роль в настольном теннисе играют быстрота, сила, ловкость и выносливость в определённых сочетаниях. При этом первостепенное значение имеют скорость мышечного сокращения и регулирование скорости движений, а также пространственная точность движений, кроме того, настольный теннис требует быстрого решения сложных двигательных задач в каждой игровой ситуации. Все сложности предъявляют особые требования к физической, технической и тактической подготовке теннисиста.

Спортивно-оздоровительный этап является первым звеном в системе многолетней подготовки юных теннисистов. В группы принимаются практически все желающие, так как это го требуют педагогическая этика и психологические законы спортивной ориентации. Подготовка детей в спортивно-оздоровительных группах подготовки является тем фундаментом, на котором в дальнейшем, на учебно-тренировочном этапе, строится подготовка теннисистов высокой квалификации.

В спортивно-оздоровительные группы зачисляются все обучающиеся школы, желающие заниматься спортом, не имеющие освобождение от физкультуры. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и ознакомление с основами техники выбранного вида спорта.

### Учебно-тематическое планирование

№	Виды спортивной подготовки	Кол-во часов
1	Теоретическая	21
2	Техническая	120
3	Тактическая	119
4	Физическая	102
5	Участие в соревнованиях по теннису	6
<b>ИТОГО</b>		<b>368 часов</b>

### Содержание тем учебного курса.

#### 1. Теоретическая подготовка.

Теоретическая часть включает в себя рассмотрение таких вопросов как: физическая культура в современном обществе, история развития настольного тенниса, и его роль в современном мире правила безопасности игры, а также правила соревнования, выбор спорт.инвентаря и др. Будут рассмотрены понятия «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. Роль физической культуры в воспитании молодежи.

Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Мотивация к регулярным занятиям спортом. Спортивно-эстетическое воспитание. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к тренировкам. Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Понятия о гигиене. Гигиена тела. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Понятия о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию обучающихся. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания. Пищевые отравления и их профилактика. Режим дня спортсмена. Значение сна, утренней гигиенической гимнастики для юного спортсмена. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек и др.

## 2.Техническая подготовка

Основные технические приемы:

1.Исходные положения (стойки)

- а) правосторонняя
- б) нейтральная (основная)
- в) левосторонняя

2.Способы передвижений

- а) бесшажный
- б) шаги
- в) прыжки
- г) рывки

3.Способы держания ракетки

- а) вертикальная хватка-«пером»
- б) горизонтальная хватка-«рукопожатие»

4. Подачи

- а) по способу расположения игрока
- б) по месту выполнения контакта ракетки с мячом

5. Технические приемы нижним вращением

- а) срезка
- б) подрезка

6. Технические приемы без вращения мяча

- а) толчок
- б) откидка
- в) подставка

7. Технические приемы с верхним вращением

- а) накат
- б) топс- удар

Обучающиеся должны соблюдать:

- Технику безопасности при выполнении технических упражнений
- Основные приёмы техники выполнения ударов.

Научиться:

- Выполнять эти технические элементы на учебно-тренировочных занятиях
- Соблюдать технику безопасности при выполнении технических элементов

### **3. Тактическая подготовка**

1. Техника нападения.
2. Техники передвижения. Бесшажный способ передвижения (без переноса ОЦТ; с незначительным переносом ОЦТ; с полным переносом ОЦТ). Шаги (одношажный, приставной, скрестный). Прыжки (с двух ног, с двух ног на одну, с одной ноги на другую). Рывки (с правой ноги, с левой ноги, с поворотом туловища, с наклоном туловища)
3. Техники подачи. Подброс мяча. Траектория и направление полета мяча. Точки пересечения плоскостей вращения мяча. Прием подач. Формы распознавания подач соперника.
4. Игра в нападении. Накат слева, справа.
5. Техника защиты.
6. Техники передвижения. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите. Срезка, подрезка.
7. Обучающиеся должны знать:
  - Основные приёмы тактических действий в нападении и при противодействии в защите
8. Научиться:
  - Выполнять элементы тактики на учебно-тренировочных занятиях
  - Соблюдать технику безопасности при выполнении элементов тактики

### **4. Физическая подготовка**

- Строевые упражнения
- Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса
- Упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава
- Упражнения для шеи и туловища
- Упражнения для всех групп мышц
- Упражнения для развития силы
- Упражнения для развития быстроты
- Упражнения для развития гибкости
- Упражнения для развития ловкости
- Упражнения типа «полоса препятствий»
- Упражнения для развития общей выносливости
- Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести
- Упражнения для развития игровой ловкости
- Упражнения для развития специальной выносливости
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

-Упражнения с отягощениями

Обучающиеся должны соблюдать:

- Технику безопасности при выполнении упражнений (СФП)
- Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность

Научиться:

- Выполнять упражнения самостоятельно и при помощи партнёра, с изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без них.
- Развивать специальные способности (гибкость, быстроту, ловкость)

### 5.Участие в соревнованиях по теннису

- Игровые спарринги: 1 х 1, 1 х 2, 2 х 2

Обучающиеся должны знать:

- Технику безопасности при выполнении игровых упражнений
- Основные правила настольного тенниса

Научиться:

- Выполнять основные технические и тактические игровые приёмы

### Нормативы по технической подготовленности

№	Наименование норматива	Количество	Оценка	Количество	Оценка
1	Набивание мяча ладонной стороной ракетки	65-80	удовл	100	хор
2	Набивание мяча тыльной стороной ракетки	65-80	удовл	100	хор
3	Набивание мяча поочередно	70-80	удовл	100	хор
4	Игра накатом справа по диагонали	20-25	удовл	30-40	хор
5	Игра накатом слева по диагонали	20-29	удовл	30-40	хор
6	Сочетание наката справа и слева в правый угол стола	15	удовл	20-25	хор
7	Выполнение наката справа в правый и левый углы стола	15	удовл	20-25	хор
8	Откидка слева со всей левой половины стола (кол-во ошибок за 3 мин)	6-9	удовл	5 и менее	хор
9	Сочетание откидок справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин)	6-9	удовл	5 и менее	хор
10	Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (из 10 попыток)	5-6	удовл	8 и более	хор



11	Выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола (из 10 попыток)	5-6	удовл	8 и более	хор
----	--	-----	-------	-----------	-----

**Календарно- тематическое планирование спортивной секции по теннису  
на 2022-2023 учебный год. (0,5 ставки – 10 часов в неделю**

Тема	Кол-во часов	Дата	Примечание
Вводный инструктаж по технике безопасности. Формирование групп.	2	2,2 сентябрь 2022г.	
Физическая культура в современном обществе.	6	5,5,6,6,7,7	
История развития настольного тенниса, и его роль в современном обществе.	6	8,8,9,9,12,12	
Оборудование и спортивный инвентарь для настольного тенниса.	6	13,13,14,14,15,15	
Правила безопасности игры. Правила соревнований.	4	16,16,19,19	
Выбор ракетки и способы держания.	4	20,20,21,21	
Совершенствование техники постановки руки в игре, расстояния до стола, высота отскока мяча.	4	22,22,23,23	
Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. Обучение подачи.	2	26,26	
Обучение подачи «Маятник».	2	27,27	
Обучение подачи «Веер», совершенствование техники подачи «Маятник», соревнования в группах	6	28,28,29,29,30,30	
ОФП	2	3,3 октябрь 2022	
Изучение техники вращения мяча и движение руки в элементе «подставка».	6	4,4,5,5,6,6	
Применение «подставки» в игре.	2	7,7	
Изучение техники выполнения «подставки» слева.	6	10,10,11,11,12,12	
Изучение техники выполнения «подставки» справа.	2	13,13	
Занятия по совершенствованию техники элемента «подставка» слева, справа.	6	14,14,17,17,18,18	
Совершенствование в группах по качеству элементов игры.	6	19,19,20,20,21,21	
Совершенствование элемента «подрезка» справа, слева в отработывание на столе.	2	24,24	

ОФП			
Упражнения для мышц ног (прыжки, пружинистые выпады, перебаты с пятки на носочек, ходьба на внутренних и внешних сводах стоп, «Гусиный шаг»)	6 6 4 6	25,25,26,26,27,27 28,28,31,31,1,1 2,2,3,3 4,4,9,9,10,10	
Техника отскока мяча в игре.	4	11,11,14,14	
Изучение элементов «топ-спин» справа, слева.	6	15,15,16,16,17,17	
Подвижные игры с элементами настольного тенниса	6	18,18,21,21,22,22	
Изучение технического приёма «свеча».	6	23,23,24,24,25,25	
Совершенствование технического приёма «свеча» в игре.	6	28,28,29,29,30,30	
Занятие с применением изучаемым приёмом «свеча».	4	1,1декабрь,2022, 2,2	
Учебная игра для совершенствования учебных элементов.	6	5,5,6,6,7,7	
Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером».	6	8,8,9,9,12,12	
Совершенствование техники «срезки» слева, справа. Игра с применением срезов.	4	13,13,14,14	
Разновидности хватки «пером», «малые клещи», «большие клещи».	4	15,15,16,16	
Подвижная игра	4	19,19,20,20	
ОФП	4	21,21,22,22	
Взаимосвязь техники и тактики игры. - Тактика одиночных встреч	4	23,23,26,26	
Особенности техники игроков при парных встречах, умение применять разнообразные технические приёмы, передвижения у стола при парных встречах	4	27,27,28,28	
Удары по мячу накатом.	2	29,29	
Соревнования	2	30,30	
<b>1-е полугодие:</b>		<b>168ч</b>	
Игра в ближней и дальней зонах.	4	Январь 2,2,3,3	
Вращение мяча.	6	4,4,5,5,6,6	
Подвижные игры с элементами настольного тенниса	6	9,9,10,10,11,11	
Упражнения с ударом по мячу ракеткой	6	12,12,13,13,16,16	
Упражнения у стены	6	17,17,18,18,19,19	
Упражнения на столе без сетки	4	20,20,23,23	
Упражнения с двумя ракетками и мячом	6	24,24,25,25,26,26	
Подвижная игра	6	27,27,30,30,31,31	
ОФП Игра у стола. Игровые комбинации.	6	Февраль 1,1,2,2,3,3,	
	6	6,6,7,7,8,8	

Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски.	6	9,9,10,10,13,13	
- Упражнения с ракеткой - Вращательные движения кистью - Рисование кругов и восьмёрок	6	14,14,15,15,16,16	
Одношажные и двухшажные перемещения.	6	17,17,20,20,21,21	
Поддача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением).	6	22,22, 24,24,27,27	
Игра у стола. Игровые комбинации.	6	28,28,март1,1,2,2	
Соревнования	6	3,3,6,6,7,7	
ОФП	6	9,9,10,10,13,13	
Поддачи: короткие и длинные.	6	14,14,15,15,16,16	
Поддача накатом, удары слева, справа, контрнаткат (с поступательным вращением).	6	17,17,20,20,22,22	
Подвижная игра	6	23,23,24,24,27,27	
Игра у стола. Игровые комбинации.	6	28,28,29,29,30,30	
Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.	6	31,31апрель3,3,4,4	
Тактика одиночных игр	6	6,6,10,10,11,11	
Игра в защите	4	12,12,13,13,14,14	
Соревнования	6	17,17,18,18,19,19	
ОФП	6	21,21,24,24,25,25	
Подвижные игры с элементами настольного тенниса	6	26,26,27,27,28,28	
Упражнения на плечевой пояс - Упражнения на координацию движения (работа в парах около стены, отбивая теннисный шарик от стены на результат . удар/ мин)	6	Май 2,2,3,3,4,4	
Основные тактические комбинации. При своей подаче: а) короткая подача; б) длинная подача.	6	8,8,10,10,11,11	
Игра у стола. Игровые комбинации.	6	12,12,15,15,16,16	
ОФП	6	17,17,18,18,19,19	
- Работа в парах около стены, отбивая теннисный шарик от стены на результат .	6	23,23,24,24,26,26	
Техника и тактика парных встреч	6	29,29,30,30,31,31	
- Метод товарищеских встреч и соревнований по группам с целью выявления сильнейших игроков 1-2-3 ракеток	4	28,28,29,29	

Основные тактические комбинации При подаче соперника: а) при длинной подаче — накат по прямой; б) при короткой подаче — несильный кистевой накат в середину стола.	2	30,30	
Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника.	4	31,31 3,3апрель2023г.	
Подвижная игра	4	4,4,5,5	
ОФП	4	6,6,10,10	
Игра у стола. Игровые комбинации.	4	11,11,12,12	
Основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка.	6	13,13,14,14,17,17	
Совершенствование подач различной длины, направлений - подача с приемом сложных подач - Атакующими ударами (подставкой, подрезкой.) - Учебно – тренировочная игра	6	18,18,19,19,20,20	
Подвижная игра	6	21,21,24,24,25,25	
ОФП	4	23,23,27,27	
Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях.	4	28,28,2,2май2023г.	
Выполнение серийных ударов : удары подкат справа (слева), - По диагонали и по прямой - Учебно – тренировочная игра	4	3,3,4,4,8,8	
Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре.	6	10,10,11,11,12,12	
Совершенствование техники игры по всему пройденному материалу: - Повышение точности ударов и контрударов слева и справа, изменяя направление и длину полёта мяча	4	15,15,16,16	
Подвижная игра	4	17,17,18,18	
ОФП	4	19,19,22,22	
Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги).	2	23,23	
Выпады вперед, назад и в стороны	2	24,24	
Совершенствование завершающих ударов с укороченными заторможенными мячами	4	26,26,29,29	
Совершенствование подач различной длины, направлений - подача с приемом сложных подач	2	30,30	

-Атакующими ударами (подставкой, подрезкой.) -Учебно – тренировочная игра			
Выполнение серийных ударов : удары подкат справа (слева), - По диагонали и по прямой - Учебно – тренировочная игра	2	31,31	
2-е полугодие	200ч.		
<b>Всего за уч.год:</b>	<b>368ч.</b>		

## Литература

1. Письмо Министерства образования и науки РФ от 29 сентября 2006 г. № 06-1479 (Д) 2.
- 2.«Методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации».
- 3.Письмо Министерства образования и науки РФ от 11.декабря 2006 г. № 06-1844 (По состоянию на 23 января 2008 года.
4. Закон Российской Федерации «Об образовании» (статья 14, пункт 5)
5. Типовое положение об образовательном учреждении дополнительного образования детей.
6. Постановлений Правительства РФ от 22.02.1997 г. № 212, от 08.08.2003 г. № 470)
- 7.Г.Б. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004год.
8. А.Н. Амелин. Современный настольный теннис. М.: Ф и С; 1982год.
- 9.Ю.П.Байгулов. Основы настольного тенниса. М.: Ф и С, 1979год.
- 10.О.В. Матьцин. Настольный теннис. Неизвестное об известном. М.: РГАФК,1995год.



# Рабочая программа Спортивной секции «Баскетбол»

Средняя школа №2 г.Токмок

Возраст обучающихся: 15 – 16 лет  
Срок реализации: 1 год

Автор – составитель:  
Вершинин Геннадий Григорьевич,  
Учитель физкультуры сш№2 г.Токмок

г.Токмок  
2022 г.

## Содержание

1. Пояснительная записка-----	2
2. Цели и задачи-----	3
3. Режим и продолжительность занятий-----	3
4. Формы организации занятий-----	4
5. Содержание программы-----	4
6. Содержательное обеспечение разделов программы-----	5
7. Календарное планирование-----	9
8. Методическое обеспечение и литература-----	14

**Пояснительная записка  
к рабочей программе  
спортивной секции «Баскетбол»**

Настоящая рабочая программа направлена на развитие склонностей, интересов и способностей ребенка к социальному и профессиональному самоопределению.

**Место и роль физкультуры и спорта в воспитании учащихся.**

Физкультурно-спортивной деятельности отводится особая роль в решении проблемы социальной адаптации учащихся. Спорт, в частности во внеурочных формах занятий, включает учащихся во множество социальных отношений с учениками других классов и возрастов, создает возможность формирования запаса социально одобренных моделей поведения в школьной среде.

Спортивные упражнения, подвижные игры с мячом играют особую роль во всестороннем физическом развитии школьников.

В играх и действиях с мячом совершенствуются навыки большинства основных движений. Игры с мячом – это своеобразная комплексная гимнастика. В ходе их школьники упражняются не только в бросании и ловле мяча, забрасывании его в корзину, метании на дальность и в цель, но также в ходьбе, беге, прыжках. Выполняются эти движения в постоянно изменяющейся обстановке. Это способствует формированию у учащихся умений самостоятельно применять движения в зависимости от условий игры.

Занятия с мячом, при соответствующей организации их проведения, благоприятно влияют на работоспособность ребенка. Упражнения с мячами различного веса и диаметра развивают не только крупные, но и мелкие мышцы обеих рук, увеличивают подвижность суставов пальцев и кистей. При ловле и бросании мяча ребенок действует обеими руками. Это способствует гармоничному развитию центральной нервной системы и всего организма.

**Место программы в учебно – воспитательном процессе:** Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования учащихся с использованием способов двигательной деятельности из раздела «баскетбол».



Программа позволяет последовательно решать задачи подготовки баскетболистов, формирования у учащихся целостного представления о баскетболе, о физической культуре, возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, а главное- воспитывать личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности.

Рабочая программа создана на основе курса обучения игре в баскетбол, который является одним из разделов программы и представлен как обязательный вид спорта в государственном образовательном стандарте. Кроме того, баскетбол является одним из ведущих видов спорта в организации внеурочной работы в общеобразовательном учреждении.

*Цель программы: создание условий для удовлетворения потребности ребенка в двигательной активности через занятия баскетболом, формирование и систематизация профессиональных теоретических знаний и практических умений и навыков.*

В процессе реализации данной программы предполагается решение следующих задач:

- мотивирование школьников к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
- обучение способам овладения различными элементами спортивно-оздоровительной деятельности;
- помощь в осуществлении самостоятельного планирования, организации, проведения и анализа наиболее значимых для них дел и проектов спортивно-оздоровительной направленности;
- совершенствование функциональных возможностей организма;
- формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия;
- формирование умений в организации и судействе спортивной игры «баскетбол».

В осуществлении цели и задач программа ориентирует на единство всех форм системы физического воспитания учащихся: урок физической культуры, мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования, физкультурные праздники.

Работа по программе «баскетбол» предполагает проведение игр, спортивных конкурсов и состязаний на площадках и в спортивном зале, используя разный спортивный инвентарь, мячи различного диаметра, кегли, фишки, ориентиры и др.

### **Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий**

Рабочая программа по баскетболу предназначена для учащихся, имеющих медицинские показания, и рассчитана на один год обучения. Занятия проводятся в групповой форме, один раз в неделю в период с 01 сентября 2022 года по 31 мая 2023 года:

Продолжительность занятия	Периодичность занятий в неделю	Количество занятий в год
Два академических часа в день.	5 раз по два академических часа	368 занятий

### Формы организации занятий:

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- Групповые учебно-тренировочные занятия;
- Групповые и индивидуальные теоретические занятия;
- Восстановительные мероприятия;
- Участие в матчевых встречах;
- Участие в соревнованиях;
- Зачеты, тестирования;
- Конкурсы, викторины.

Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической. При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки баскетболиста и тактико-техническим действиям баскетболиста.

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями. Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки. Техническая подготовка включает упражнения без мяча и с мячом. В состав упражнений с мячом входят передача, прием, ведение и броски по кольцу. Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите.

Распределение учебного времени по реализации видов подготовки в процессе занятий секции по баскетболу для учащихся представлено в примерном учебном плане.

### Содержание программы

Учебный план реализации секции по баскетболу  
средней школы №2 г.Токмок  
на 2022-2023 учебный год

№	Виды спортивной подготовки	Кол-во часов
1	Теоретическая	21

2	Техническая	105
3	Тактическая	119
4	Физическая	102
5	Участие в соревнованиях по баскетболу	21
<b>ИТОГО</b>		<b>368 часов</b>

Распределение времени осуществлено с учетом продолжительности секционного занятия т. Учитель, исходя из целей, условий, возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся, потребностей работы секции, может изменять продолжительность занятия и распределение времени.

### Содержательное обеспечение разделов программы.

#### Теоретическая подготовка.

1. Развитие баскетбола в Кыргызстане и за рубежом.
2. Общая характеристика сторон 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. Правила судейства соревнований по баскетболу.
10. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.

#### Физическая подготовка.

##### **1. Общая физическая подготовка.**

1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах ( опорный прыжок, стенка, скамейка,).

1.2. Подвижные игры.

1.3. Эстафеты.

1.4. Полосы препятствий.

1.5. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

##### **2. Специальная физическая подготовка.**

- 2.1. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.
- 2.2. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.
- 2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.
- 2.4. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

### Техническая подготовка.

#### **1. Упражнения без мяча.**

- 1.1. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.
- 1.2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком:
  - с разной скоростью;
  - в одном и в разных направлениях.
- 1.3. Передвижение правым – левым боком.
- 1.4. Передвижение в стойке баскетболиста.
- 1.5. Остановка прыжком после ускорения.
- 1.6. Остановка в один шаг после ускорения.
- 1.7. Остановка в два шага после ускорения.
- 1.8. Повороты на месте.
- 1.9. Повороты в движении.
- 1.10. Имитация защитных действий против игрока нападения.
- 1.11. Имитация действий атаки против игрока защиты.

#### **2. Ловля и передача мяча.**

- 2.1. Двумя руками от груди, стоя на месте.
- 2.2. Двумя руками от груди с шагом вперед.
- 2.3. Двумя руками от груди в движении.
- 2.4. Передача одной рукой от плеча.
- 2.5. Передача одной рукой с шагом вперед.
- 2.6. То же после ведения мяча.
- 2.7. Передача одной рукой с отскоком от пола.
- 2.8. Передача двумя руками с отскоком от пола.
- 2.9. Передача одной рукой снизу от пола.
- 2.10. То же в движении.
- 2.11. Ловля мяча после полуотскока.
- 2.12. Ловля высоко летящего мяча.
- 2.13. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.
- 2.14. Ловля катящегося мяча в движении.

### **3. Ведение мяча.**

- 3.1. На месте.
- 3.2. В движении шагом.
- 3.3. В движении бегом.
- 3.4. То же с изменением направления и скорости.
- 3.5. То же с изменением высоты отскока.
- 3.6. Правой и левой рукой поочередно на месте.
- 3.7. Правой и левой рукой поочередно в движении.
- 3.8. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

### **4. Броски мяча.**

- 4.1. Одной рукой в баскетбольный щит с места.
- 4.2. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.
- 4.3. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.
- 4.4. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.
- 4.5. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.
- 4.6. Одной рукой в баскетбольную корзину с места.
- 4.7. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.
- 4.8. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.
- 4.9. В прыжке одной рукой с места.
- 4.10. Штрафной.
- 4.11. Двумя руками снизу в движении.
- 4.12. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.
- 4.13. В прыжке со средней дистанции.
- 4.14. В прыжке с дальней дистанции.
- 4.15. Вырывание мяча.
- 4.16. Выбивание мяча.

### **Тактическая подготовка.**

1. Защитные действия при опеке игрока без мяча.
2. Защитные действия при опеке игрока с мячом.
3. Перехват мяча.
4. Борьба за мяч после отскока от щита.
5. Быстрый прорыв.
6. Командные действия в защите.
7. Командные действия в нападении.
8. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

### **Ожидаемый результат:**

Реализация данной программы будет способствовать повышению физиологической активности систем организма, содействию оптимизации умственной и физической работоспособности в режиме учебной деятельности, более успешной адаптации ребенка к школе, повышению интереса к занятиям физической культурой, увеличению числа учащихся стремящихся вести здоровый образ жизни.

***Техническая подготовка:***

***Занимающийся в секции должен:***

- Овладеть всеми известными современному баскетболу приемами игры и уметь осуществлять их в разных условиях.
- Уметь сочетать приемы друг с другом в любой последовательности в
- разнообразных условиях перемещения. Разнообразить действия, сочетая различные приемы.
- Овладеть комплексом приемов, которыми в игре приходится пользоваться чаще, а выполнять их с наибольшим эффектом; острая комбинационная игра требует максимального использования индивидуальных способностей и особенностей.
- Постоянно совершенствовать приемы, улучшая общую согласованность их выполнения.

***Тактическая подготовка:***

***Для занимающегося в секции должно быть характерно:***

- Быстрота сложных реакций, внимательность, ориентировка, сообразительность, творческая инициатива.
- Индивидуальные действия и типовые взаимодействия с партнерами, основные системы командных действий в нападении и защите.
- Сформированность умений эффективно использовать средства игры и изученный тактический материал, учитывая собственные силы, возможности, внешние условия и особенности сопротивления противника.
- Способность по ходу матча переключаться с одних систем и вариантов командных действий на другие.

Календарно – тематическое планирование.

Название темы	Тип подготовки	Кол-во часов	Дата проведения	Примечание
Единая спортивная классификация. ОФП	Теор. ОФП	2	2,2 сентябрь 2022г.	
Совершенствование техники передвижения при нападении.	Техн.	6	5,5,6,6,7,7	
Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом и без мяча.	Такт.	6	8,8,9,9,12,12	
Контрольные испытания. Учебная игра.	Контр. Интегр.	6	13,13,14,14,15,15	
Костно- мышечная система, ее строение, функции. Техника передвижения приставными шагами.	Теор. Техн.	4	16,16,19,19	
Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча.	Такт.	4	20,20,21,21	
Индивидуальные действия при нападении. Учебная игра.	Такт. Интегр.	4	22,22,23,23	
Гигиенические основы режима труда и отдыха юных спортсменов. ОФП	Теор. ОФП	2	26,26	
Совершенствование техники передвижений. Специальная физическая подготовка.	Техн. СФП	2	27,27	
Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча.	Такт.	6	28,28,29,29,30,30	
Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении». Учебная игра.	Такт. Интегр.	2	3,3октябрь2022	
Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления.	Теор. Техн.	6	4,4,5,5,6,6	
Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход».	Такт.	2	7,7	

...дование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебная игра.	Интегр.	6	10,10,11,11,12,12	
Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. ОФП	Теор. ОФП	2	13,13	
Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол. СФП	Техн. СФП	6	14,14,17,17,18,18	
Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения.	Такт.	6	19,19,20,20,21,21	
Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга.	Такт.	2	24,24	
Восстановительные мероприятия в спорте. Инструкторская и судейская практика. Учебная игра	Теор. Интегр.	6	25,25,26,26,27,27	
Контрольные испытания. Бросок мяча над головой (полукрюк, крюк). СФП	Контр. Техн. СФП	6 4 6	28,28,31,31,1,1 2,2,3,3 4,4,9,9,10,10	
Систематический врачебный контроль за юными спортсменами. ОФП. Командные действия в нападении.	Теор. ОФП Такт.	4	11,11,14,14	
Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Инструкторская и судейская практика.	Такт. Интегр.	6	15,15,16,16,17,17	
Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с поворотом кругом. ОФП	Теор. Техн. ОФП	6	18,18,21,21,22,22	
Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления.	Техн.	6	23,23,24,24,25,25	
Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке. Учебная игра.	Такт. Интегр.	6	28,28,29,29,30,30	
Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении». СФП	Такт. СФП	4	1,1 декабрь 2022, 2,2	



Ритмизм и заболеваемость в процессе мягкий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. ОФП. Бросок мяча в движении с одного шага.	Теор. ОФП Техн.	6	5,5,6,6,7,7	
Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита.	Такт.	6	8,8,9,9,12,12	
Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов.	Такт. Интегр.	4	13,13,14,14	
Общая характеристика спортивной тренировки. ОФП. Совершенствование техники передачи мяча.	Теор. ОФП Техн.	4	15,15,16,16	
Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях. Учебная игра.	Техн. Интегр.	4	19,19,20,20	
Действия одного защитника против двух нападающих. СФП ,	Такт. СФП	4	21,21,22,22	
Средства и методы спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения.	Теор. Техн.	4	23,23,26,26	
Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	Такт.	4	27,27,28,28	
Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Интегр.	4	29,29,30,30	
<b>Всего за 1-е полугодие</b>			<b>168часов</b>	
Система зонной защиты 2 – 3, 2 – 1 - 2. Учебная игра.	Такт. Интегр.	4	Январь 2,2,3,3	
Формы организации занятий в спортивной тренировке. ОФП. Совершенствование техники броска мяча.	Теор. ОФП Техн.	6	4,4,5,5,6,6	
Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры.	Такт.	6	9,9,10,10,11,11	
Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва. Учебная	Такт. Интегр.	6	12,12,13,13,16,16	

Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП. Ведение мяча с переводом на другую руку.	Теор. СФП Техн.	6	17,17,18,18,19,19	
Контрольные испытания. Учебная игра.	Контр. Интегр.	4	20,20,23,23	
Противодействие игрокам различных игровых функций при разных системах игры в нападении.	Такт.	6	24,24,25,25,26,26	
Инструкторская и судейская практика. Учебная игра.	Интегр.	6	27,27,30,30,31,31	
Ведение мяча с изменением высоты отскока. ОФП	Техн. ОФП	6	Февраль 1,1,2,2,3,3,	
Физическая подготовка спортсмена. СФП. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.	Теор. СФП Техн.	6	6,6,7,7,8,8	
Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.	Такт.	6	9,9,10,10,13,13	
Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.	Интегр.	6	14,14,15,15,16,16	
Техническая подготовка юного спортсмена. ОФП. Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях.	Теор. ОФП Техн.	6	17,17,20,20,21,21	
Бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов. Учебная игра.	Техн. Интегр	6	22,22, 24,24,27,27	
Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра. Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	Теор. Интегр.	6	28,28,март 1,1,2,2	
Передвижения в защитной стойке назад,	Техн.	6	3,3,6,6,7,7	

Перед и в сторону. Техника овладения мячом.				
Противодействия взаимодействию трех игроков – «сдвоенному заслону». СФП	Такт. СФП	6	9,9,10,10,13,13	
Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных).	Интегр.	6	14,14,15,15,16,16	
Сущность и назначение планирования и его виды. Учебная игра. Совершенствование техники броска мяча изученными способами.	Теор. Интегр. Техн.	6	17,17,20,20,22,22	
Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	Такт.	6	23,23,24,24,27,27	
Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Учебная игра.	Теор. Интегр.	6	28,28,29,29,30,30	
Совершенствование техники ведения мяча.	Техн.	6	31,31 апрель 3,3,4,4	
Учет в процессе спортивной тренировки. ОФП.	Теор. ОФП	6	6,6,10,10,11,11	
Правила игры и методика судейства. Учебная игра.	Теор. Интегр.	4	12,12,13,13,14,14	
Переключения от действий в нападении к действиям в защите. СФП	Такт. СФП	6	17,17,18,18,19,19	
История развития баскетбола. Контрольные испытания.	Теор. Контр.	6	21,21,24,24,25,25	
Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	Техн.	6	26,26,27,27,28,28	
Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Интегр.	6	Май 2,2,3,3,4,4	
Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Интегр.	6	8,8,10,10,11,11	
Совершенствование техники бросков мяча.	Техн.	6	12,12,15,15,16,16	
Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Учебная игра.	Такт.	6	17,17,18,18,19,19	

Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Учебная игра.	Такт	6	23,23,24,24,26,26	
Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Учебная игра.	Техн.	6	29,29,30,30,31,31	
2-е полугодие			200 часов	
<b>Всего:</b>			<b>368 часов</b>	

### Методическое обеспечение и литература.

- Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов / В.И. Лях, Л.А. Зданевич / “Просвещение”. М., 2011.
- Примерная федеральная программа (Матвеев А.П., 2009).
- Баскетбол: Учебник для вузов физ. культуры / Под общ. ред. Ю. М.Портнова. - М., 1997.
- Вари Л. 1000 упражнений игры в баскетбол: Пер. с фр. / Под ред Л. Ю. Поплавского. — Киев, 1997,
- Гомельский А. Я. Баскетбол. Секреты мастера— И, 1997.
- Костикова Л, В. Баскетбол. Азбука спорта. — М. 2002.
- Чернова К А. Подвижные игры в системе подготовки баскетболистов: Метод. рекомендации для тренеров ДЮСШ по баскетболу. — М., 2001.