

Отдел образования администрации Шолоховского района
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Базковская средняя общеобразовательная школа»
(МБОУ «Базковская СОШ»)

Рассмотрен
Советом школы
от 30.08.2019 г.
протокол № 1

Обсужден и рекомендован
к утверждению
педагогическим советом
от 30.08.2019 г
протокол № 1

УТВЕРЖДЕН
приказом от
30.08.2019 г. № 221
Директор школы



С.И. Романова

**Учебный план
дополнительного образования
на 2019-2020 учебный год**

ст. Базковская
2019г.

**Пояснительная записка
к учебному плану дополнительного образования
на 2019-2020 учебный год**

Учебный план по дополнительному образованию разработан на основе учета интересов учащихся и с учетом профессионального потенциала педагогического коллектива. Поскольку в школе реализуется программа личностно-ориентированного обучения и воспитания учащихся, учебный план отражает цели и задачи образования и воспитания в школе, направленные на развитие индивидуальных возможностей и способностей ученика. Главная задача для школы - формирование и развитие нравственной, самостоятельной, творческой и физически здоровой личности учащихся, свободно адаптирующихся в современном обществе и преумножающих культурное наследие страны. Одним из условий выполнения данной задачи является интеграция основного и дополнительного образования. Дополнительные образовательные программы и услуги реализуются в интересах личности, общества и государства. Дополнительное образование - это сфера деятельности, которая даёт возможность детям развивать творческие способности, воспитывать в себе такие качества, как активность, свобода взглядов и суждений, ответственность, увлечённость и многое другое. Целью дополнительного образования являются выявление и развитие способностей каждого ребенка, формирование духовно богатой, свободной, физически здоровой, творчески мыслящей личности, обладающей прочными базовыми знаниями, ориентированной на высокие нравственные ценности, способной впоследствии на участие в развитии общества. Эта цель реализуется на основе введения в процесс дополнительного образования программ, имеющих художественно-эстетическую, спортивно-оздоровительную направленность, научно-техническую, социально-педагогическую, и внедрения современных методик обучения и воспитания детей их умений и навыков. В настоящее время дополнительное образование детей в школе представлено целым рядом направлений. Основными среди них принято считать следующие:

- естественно-научное;
- физкультурно-спортивное;
- социально-педагогическое;
- гуманитарное.

Реализуя задачи дополнительного образования, школа пытается разрешить существующее противоречие между необходимостью, с одной стороны, осваивать образовательный стандарт, а с другой - создавать условия для свободного развития личности, что является основой гуманизации образования, провозглашенной в качестве важнейшего принципа реформы образования. Гуманистическая педагогика отличается направленностью на принятие ребенка как личности и индивидуальности, на защиту его права на саморазвитие и самоопределение. Оказалось, что именно дополнительное образование наиболее полно отвечает этим критериям. Оно по самой своей

сути является личностно ориентированным, в отличие от базового образования, продолжающего оставаться предметно ориентированным, направленным на освоение школьного стандарта. Только органичное сочетание в школьных стенах обоих видов образования может помочь развитию, как отдельного ребенка, так и всего образовательного учреждения. Дополнительное образование, оказываемое в стенах школы, воздействует на образовательный процесс школы. Анализируя, дополнительное образование выявлено следующее, что дополнительные образовательные программы:

- углубляют и расширяют знания учащихся по основным и факультативным предметам;
- делают школьное обучение личностно-значимым для многих учащихся;
- стимулируют учебно-исследовательскую активность школьников;
- повышают мотивацию к обучению по ряду общеобразовательных курсов.

Школьное дополнительное образование оказывает существенное воспитательное воздействие на учащихся: оно способствует возникновению у ребенка потребности в саморазвитии, формирует у него готовность и привычку к творческой деятельности, повышает его собственную самооценку и его статус в глазах сверстников, педагогов, родителей. Занятость учащихся во внеурочное время содействует укреплению самодисциплины, развитию самоорганизованности и самоконтроля школьников, появлению навыков содержательного проведения досуга, позволяет формировать у детей практически навыки здорового образа жизни, умение противостоять негативному воздействию окружающей среды. Массовое участие детей в досуговых программах способствует сплочению школьного коллектива, укреплению традиций школы, утверждению благоприятного социально-психологического климата в ней.

Дополнительное образование в МБОУ «Базковская СОШ» реализуется через:

1. Образовательную программу дополнительного образования «Юный инспектор движения»
2. Образовательную программу дополнительного образования «Эколята»
3. Образовательную программу дополнительного образования «Песня остается с человеком»
4. Образовательную программу дополнительного образования "Компьютерная графика"
5. Образовательную программу дополнительного образования «Абитуриент»
6. Образовательную программу дополнительного образования «Клуб веселых и находчивых»
7. Образовательную программу дополнительного образования «Школьная страна»
8. Образовательную программу дополнительного образования «Радуга»
9. Образовательную программу дополнительного образования «Мы казачата»

10. Образовательную программу дополнительного образования «История и быт донского казачества»
11. Образовательную программу дополнительного образования «Волонтер»
12. Образовательную программу дополнительного образования «Мы вместе» (для детей с ОВЗ)
13. Образовательную программу дополнительного образования «Баскетбол» (для обучающихся 2-3 уровня)
14. Образовательную программу дополнительного образования «Баскетбол» (для обучающихся 3-4 уровня)
15. Образовательную программу дополнительного образования «Легкая атлетика»
16. Образовательную программу дополнительного образования «Основы видеомонтажа»

Учебный план дополнительного образования на 2019-2020 учебный год

№	Наименование образовательной программы	Кол-во часов
1.	Кружок «Юный инспектор движения»	1 час
2.	Кружок «Эколята»	1 час
3.	Хоровой кружок «Песня остается с человеком»	1 час
4.	Кружок "Компьютерная графика"	1 час
5.	Кружок «Абитуриент»	1 час
6.	Клуб веселых и находчивых	2 часа
7.	Танцевальный кружок «Школьная страна» (2 уровень)	2 часа
8.	Танцевальный кружок «Радуга» (3 уровень)	2 часа
9.	Кружок «Основы видеомонтажа»	1 час
10.	Краеведческий кружок «Мы казачата» (2 уровень)	1 час
11.	Кружок «История и быт донских казаков»	1 час
12.	Кружок «Волонтер»	1 час
13.	Кружок «Мы вместе» (для детей с ОВЗ)	1 час
14.	Спортивная секция «Баскетбол» (для обучающихся 2-3 уровня)	4,5 часа
15.	Спортивная секция «Легкая атлетика»	4,5 часа
16.	Спортивная секция «Баскетбол» (для обучающихся 3-4 уровня)	4,5 часа

Содержательные линии и формы работы

Направление	Наименование программы	Формы работы	Содержательные линии
Социальное	Образовательная программа «Юный инспектор движения»	<p>В обучении – практический, наглядный, словесный, работа с книгой, видеометод.</p> <p>В воспитании – методы формирования сознания личности, методы организации деятельности и формирования опыта общественного поведения, методы стимулирования поведения и деятельности.</p>	<p>Содержание данной программ предполагает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - создание уголка безопасности дорожного движения; - изучение правил дорожного движения и пропаганда их в классах; - встречи и беседы с инспектором ГИБДД; - встречи с медицинским работником, с целью изучения основ медицинских знаний и применения знаний на практике; - проведение практических занятий по вождению велосипеда; - участие в различных конкурсах по профилактике дорожно-транспортной безопасности; - проведение игр, конкурсов, соревнований в детском саду.
Социальное	Образовательная программа «Эколята»	<p>Субботник Ситуационная игра Экоурок викторина Деловая игра</p>	<p>Содержание данной программы предполагает изучение следующих тем:</p> <p>Что такое Экология? Экология - наука, изучающая собственный дом человека, дом растений и животных в природе, жизнь нашего общего дома - планеты Земля. Разъяснение значения экологии на основе анализа примеров. Внешний вид своего дома, из чего сделан, окраска стен. этажность. Дома в деревне и в городе.</p> <p>Соблюдение чистоты и порядка в доме и во дворе. Происхождение слова «семья» (от слова «семя»). Маленькое семя, с любовью посаженное в землю, дает крепкий росток. Со временем на нем появляются сначала нежные цветы, затем и добрые плоды. Формирование представлений о неживой природе, ее многообразии.</p> <p>Простейшая классификация экологических связей: связи между неживой и живой природой; связи внутри живой природы на примере дубового леса (между растениями и животными, между различными животными); связи</p>

			<p>между природой и человеком. Комнатные растения разных экологических групп.. Различные способы размножения комнатных растений</p>
Художественно-эстетическое	Образовательная программа «Песня остается с человеком»	<ul style="list-style-type: none"> - музыкальные занятия; - занятия – концерт; - репетиции; - творческие отчеты. 	<p>Содержание данной программ предполагает, что дети должны научиться красиво петь: звонко, напевно, чисто интонировать мелодию, выразительно исполнять различные по характеру вокальные произведения, постепенно переходить к исполнению более сложных вокальных произведений, к песням с более широким диапазоном. Необходимо раскрывать наиболее полно творческие возможности каждого индивидуума, открывать и растить таланты, подбирать для изучения репертуар соответственно возрасту ребенка и его вокальному опыту, принимать участие в концертах и в районных конкурсах и фестивалях песни.</p> <p>В процессе обучения в вокальном кружке репертуар должен соответствовать развитию необходимых певческих качеств: голоса, интонации, пластики, ритмичности.</p> <p>Важно воспитывать у учащегося артистичность, умение перевоплощаться в художественный образ произведения. Это должно проявляться в мимике лица, движениях рук и корпуса.</p> <p>Критерием оценки является умение практически использовать полученные умения и навыки – выступления с концертной программой в концертах различного уровня, конкурсах, фестивалях и т.п.</p>
Техническое	Образовательная программа "Компьютерная графика"	<ul style="list-style-type: none"> Беседы Сообщения Просмотр и обсуждение видеоматериала Создание графических файлов Творческие проекты Создание иллюстрации, используя главные инструменты векторных программ 	<p>Содержание данной программы предполагает изучение следующих тем:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Особенности, достоинства и недостатки растровой графики; • Особенности, достоинства и недостатки векторной графики; • Методы описания цветов в компьютерной графике – цветовые модели; • Способы получения цветовых оттенков на экране монитора и принтере; • Способы хранения изображений в файлах растрового и векторного форматов; • Методы сжатия графических файлов; • Проблемы преобразования графических файлов; • Назначение и функции различных графических программ;

Общеинтеллектуальное	Образовательная программа «Абитуриент»	Работа с демонстрационным вариантом. Работа с открытым банком заданий.	<p>Содержание данной программы предполагает, что учащиеся получат возможность научиться:</p> <p>решать задачи на делимость чисел и отгадывание чисел</p> <p>решать задачи на нахождение площади и объёма фигур, решать сложные задачи на движение;</p> <p>решать логические задачи;</p> <p>решать сложные задачи на проценты;</p> <p>решать математические задачи и задачи из смежных предметов, выполнять практические расчёты;</p> <p>решать занимательные задачи;</p> <p>анализировать и осмысливать текст задачи, переформулировать условие, моделировать условие с помощью реальных предметов, схем, рисунков, графов; строить логическую цепочку рассуждений; критически оценивать полученный ответ, осуществлять самоконтроль, проверяя ответ на соответствие условию.</p> <p>пользоваться предметным указателем энциклопедий, справочников и другой литературой для нахождения информации;</p> <p>находить в пространстве разнообразные геометрические фигуры, строить плоские и пространственные фигуры;</p> <p>самостоятельно приобретать и применять знания в различных ситуациях для решения различной сложности практических задач, в том числе с использованием при необходимости справочных материалов, калькулятора и компьютера;</p> <p>пользоваться предметным указателем энциклопедий и справочников для нахождения информации;</p> <p>выполнять арифметические преобразования выражений, применять их для решения учебных математических задач и задач, возникающих в смежных учебных предметах;</p> <p>применять изученные понятия, результаты и методы при решении задач из различных реальных ситуаций, не сводящихся к непосредственному применению известных алгоритмов;</p>
Художественно-эстетическое	Образовательная программа	инсценировка, выразительное чтение,	Программа предоставляет возможности для творческой самореализации личности учащихся через концертно – исполнительскую, музыкально –

	Образовательная программа «Клуб веселых и находчивых»	работа над созданием сценического образа, работа творческой группы (создание сценария), выступления на школьной игре КВН.	театральную, учебно – образовательную деятельность. Содержание данной программы предполагает решение следующих задач: <ul style="list-style-type: none"> • <i>расширение</i> круга приёмов составления разных типов плана; • <i>расширению</i> круга структурирования материала; • <i>умении</i> работать со справочными материалами и Интернет-ресурсами, планировать игровую деятельность; • <i>обогащении</i> ключевых компетенций (коммуникативных, деятельностных и др.); • - <i>умение</i> организовывать игровую деятельность; • - <i>способности</i> оценивать результаты игровой деятельности собственной и одноклассников.
Художественно-эстетическое	Образовательная программа «Школьная страна»	<ul style="list-style-type: none"> ▪ демонстрация техники исполнения основных движений танца; ▪ демонстрация вариаций; ▪ отработка движений; ▪ постановка танца; ▪ репетиции; ▪ знакомство с народным костюмом; ▪ просмотр видеоматериала и прослушивание аудиокассет; 	Программа предоставляет возможности для творческой самореализации личности учащихся через концертно – исполнительскую, музыкально – театральную, учебно – образовательную деятельность. В процессе обучения при организации принципа развития личности формируются и развиваются как хореографические способности детей, что предоставляет им возможность профессионального самоопределения, так и их личностные качества (эмоциональная открытость, уверенность в себе, раскрепощённость, ответственность за общее дело, коммуникабельность и др.), что создаёт условия для социального, культурного самоопределения и самосознания детей;
Художественно-эстетическое	Образовательная программа «Радуга»	<ul style="list-style-type: none"> ▪ демонстрация техники исполнения основных движений танца; ▪ демонстрация вариаций; ▪ отработка движений; ▪ постановка танца; ▪ репетиции; 	Учебный материал, предусмотренный программой, распределён в определённой последовательности с учётом возрастных и индивидуальных особенностей детей. Постепенно, от занятия к занятию, усложняется учебный материал: движения, ритмика, пластика и т.д. Поначалу необходимо заинтересовать ребёнка, развить желание заниматься в коллективе и только потом переходить к целенаправленному формированию исполнительских умений и навыков.

		<ul style="list-style-type: none"> ▪ знакомство с народным костюмом; ▪ просмотр видеоматериала и прослушивание аудиокассет; 	
Техническое	Образовательная программа «Основы видеомонтажа»	<p>обзорные и установочные лекции;</p> <p>самостоятельное изучение основной и дополнительной литературы,</p> <p>компьютерные практикумы;</p> <p>поддержка образовательной деятельности обучаемого с помощью телекоммуникационных средств;</p> <p>участие в творческих конкурсах.</p>	<p>Содержание изучаемого курса:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Включает в себя знакомство с коллективом, с планом и графиком работы кружка. • Проводится полный инструктаж по технике безопасности при работе на компьютерах и с видеоаппаратурой. • Технология видеомонтажа • Учащиеся знакомятся с правилами ведения съемки, с принципом работы видеокамеры, с теоретическими основами видеомонтажа. • Спецэффекты • У детей совершенствуется процесс создания фильма через обучение создавать переходы и спецэффекты. • Экспорт видеофайлов • Знакомство с форматом видеофильмов, с процедурой авторинга. <p>Запись и вывод готового фильма.</p>
Краеведческое	Образовательная программа «Мы казачата»	<p>занятие-встреча;</p> <p>беседа;</p> <p>практическое занятие.</p> <p>творческий проект, мини-проект;</p> <p>занятие-экскурсия;</p> <p>викторина;</p> <p>занятие-гостиная</p> <p>занятие-праздник;</p>	<p>Содержание данной программы предполагает изучение следующих тем:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Знакомство с укладом жизни казаков, их культурными особенностями, основными ремеслами, видами труда; <p>Ознакомление с основными историческими событиями казачества,</p> <ul style="list-style-type: none"> • приобщение учащихся казачьим праздникам, обрядам, знаменательным датам; • воспитание учащихся патриотами, активными гражданами Донского края; • привитие нравственных норм казаков в духе православия; • формирование у учащихся интереса к исследовательской работе; проектной деятельности

			<ul style="list-style-type: none"> • развитие творческих способностей детей. • Осознание своей включенности в жизнь страны формируется у учащихся путём привязки содержания курса к жизни каждого из них: через личностно-ориентированные вопросы и задания, связь сведений с жизнью своей семьи, своих родственников, своего края, района и города.
Краеведческое	Образовательная программа «История и быт донских казаков»	Лекция-беседа Создание мини- каталога «Одежда казачки Верхнего Дона начало 20 века» публикация в школьной газете «Импульс» презентация	<p>Содержание данной программы предполагает изучение следующих тем:</p> <p>Тема 1. Быт казаков в старину Кухня казачки: мебель, посуда из глины, дерева, железа. Одежда. Верхняя одежда, головные уборы.</p> <p>Тема 2. Занятия казаков Работа в поле. Род домашних занятий казачки. Место религии в повседневной жизни. Святые, особо почитаемые казаками. Правила благочестивого поведения в храме.</p> <p>Тема 3. Казачий фольклор Казачьи поговорки. Пословицы казаков. Казачьи сказки</p>
Социальное	Образовательная программа «Волонтер»	индивидуальная, групповая; благотворительные и социальные акции; экскурсии; конкурсы, викторины для обучающихся начальных классов; встречи со специалистами различных областей	<p>Содержание данной программы предполагает изучение следующих тем:</p> <p>Раздел 1. Из истории волонтерского движения в мире и России. Создание волонтерского отряда.</p> <p>Раздел 2. Познаю себя и других (психологическая подготовка волонтеров).</p> <p>Раздел 3. Учимся работать с документами.</p> <p>Раздел 4. Участие в акциях и конкурсах. Учащиеся разрабатывают Акции и мероприятия спортивно-массового характера, с привлечением родительской общественности; организуют «активные перемены». Участвуют в Конкурсах разного уровня по направлению своего рода деятельности.</p> <p>Раздел 5. Пропаганда здорового образа жизни. Пропаганда законов РФ касательно здравоохранения; пропаганда базовых знаний медицины и гигиены, ведения активного образа жизни, Обучающиеся изучат права ЗОЖ, оценят свой образ жизни в соответствии с ЗОЖ, проведут анкетирование и конкурс рисунков с обучающимися, для младших школьников организуют игры на переменах.</p> <p>Раздел 6. Благотворительная деятельность волонтера. Обучающиеся</p>

			определяют круг людей, нуждающихся в заботе и внимании - это дети с ограниченными возможностями, дети из малообеспеченных семей, сироты, пожилые люди. Волонтеры оказывают им адресную помощь, на практике реализуют знания, полученные ими в период подготовки.
Работа с детьми с ОВЗ	Образовательная программа «Мы вместе» (для детей с ОВЗ)	индивидуальная, групповая; встречи со специалистами различных областей (психолог, логопед, социальный педагог)	<p>Данная программа состоит из интерактивных игр, коммуникативных упражнений, разминок, релаксационных упражнений, в ходе которых дети имеют возможность получить новые впечатления, приобретают социальный опыт и общаются друг с другом не так, как в ходе занятий в детском саду или в школе. Здесь общение обогащено душевной теплотой, чуткостью и уважением. После проведения игр, детям предлагается анализировать и обсуждать полученный ими опыт. Особое внимание уделяется выводам, сделанным самими детьми.</p> <p>В процессе занятий дети могут осознать свои интересы, способности и установить приоритеты, могут также стать более терпимыми, гибкими и внимательными, испытывать меньше страхов, стрессов и чувствовать свою значимость.</p>
Спортивно-оздоровительное	Образовательная программа «Баскетбол»	Теоретическая подготовка Техническая подготовка Индивидуальная, малыми группами, командная, беседа.	<p>Содержание данной программы предполагает изучение следующих тем:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнения без мяча <ol style="list-style-type: none"> 1.1. Прыжок вверх - вперед толчком одной и приземлением на одну ногу. 1.2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: <ul style="list-style-type: none"> · 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 <ol style="list-style-type: none"> 2.1. Двумя руками от груди, стоя на месте.

- | | | | |
|--|--|--|---|
| | | | <ul style="list-style-type: none">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<ul style="list-style-type: none">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<ul style="list-style-type: none">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. |
|--|--|--|---|

			<p>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.</p> <p>Тактическая подготовка</p> <ol style="list-style-type: none"> 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
Спортивно-оздоровительное	Образовательная программа «Легкая атлетика»	Тестирование Образовательно-тренировочная Теоретическая и практическая подготовка	<p>Содержание данной программы предполагает изучение следующих тем:</p> <p>Теоретическая подготовка</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Техника безопасности. 2. История развития легкоатлетического спорта. 3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека, гигиена, закаливание, врачебный контроль и самоконтроль. <p>Техническая подготовка</p> <ol style="list-style-type: none"> 2.1. Изучение техники бега (изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног, низкий старт, высокий старт, стартовый разбег) 2.2. Изучение техники бега на короткие дистанции 2.3. Изучение техники эстафетного бега (встречная эстафета, совершенствование эстафетного бега) 2.4. Кроссовая подготовка : бег на средние дистанции 300-500 м., 400-800 м, бег с ускорениями, бег в медленном темпе (2, 2,5 мин.) стартовый разгон, челночный бег 3*10,6*10, повторный бег 2*60, равномерный бег 1000-1200 м., кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м., кроссовый бег 1000 м., ходьба и бег в течение 7-8 м., кросс в умеренном темпе с ходьбой)

			<p>Тактическая подготовка</p> <p>3.1. Ознакомление с тактикой бега на длинные дистанции и прыжков в длину и высоту на соревнования.</p> <p>3.2. Контрольные упражнения бега на 30, 60, 1000 метров, 3*10.</p> <p>Физическая</p> <p>4.1. Общая подготовка (прыжок с места, подтягивание, наклоны туловища, метание набивного мяча)</p> <p>4.2. Специальная подготовка (специальные беговые упражнения, спортивные игры, упражнения с отягощениями)</p> <p>Участие в соревнованиях по лёгкой атлетике</p>
Спортивно-оздоровительное	Образовательная программа «Баскетбол»	Теоретическая подготовка Техническая подготовка Индивидуальная, малыми группами, командная, беседа.	<p>Содержание данной программы предполагает изучение следующих тем:</p> <p>Основы знаний</p> <p>Передвижения и остановки без мяча</p> <p>Ловля мяча</p> <p>Ловля мяча:</p> <ul style="list-style-type: none"> • двумя руками на уровне груди; • двумя руками «высокого» мяча (в прыжке) <p>Передачи мяча</p> <p>Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении</p> <p>Передача мяча одной рукой от плеча</p> <p>Передача мяча двумя руками сверху</p> <p>Ведение мяча</p> <p>Броски мяча</p> <p>Отбор мяча</p> <p>Отвлекающие приемы (финты)</p> <p>Финты без мяча</p> <p>Финты с мячом</p> <p>Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом</p> <p>Сочетание приемов без броска мяча в кольцо</p> <p>Сочетание приемов с броском мяча в кольцо</p> <p>Тактика игры</p> <p>Индивидуальные действия в нападении и защите</p>

			Групповые действия в нападении и защите
--	--	--	---