

Муниципальное учреждение «Наурский районный отдел образования»
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«НАУРСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №2»
(МБОУ «Наурская СОШ №2»)

Муниципални учреждени «Невран кюштан дешаран отдел»
Муниципални бюджетни йукъарадешаран учреждени
«НЕВРЕ-ГИАЛИН №2 ЙОЛУ ЙУКЪБЕРА ЙУКЪАРАДЕШАРАН ШКОЛА»
(МБЙУУ «Невре-Галин №2 йолу ЙУЙУШ»)

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
школьного спортивного клуба «Импульс»
для обучающихся 1 – 11 классов
на 2024 – 2025 гг.**

Составитель программы:
Учитель физической культуры Крымова М.А.

Содержание

- I. Основные отличительные особенности общеобразовательных общеразвивающих программ.
- II. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа Школьного спортивного клуба «Импульс» по спортивно-оздоровительному направлению в 1-11 классах
 1. Основные характеристики программы.
 - 1.1. Пояснительная записка.
 - 1.2. Особенности реализации программы.
 - 1.3. Планируемые результаты.
 - 1.4. Оздоровительные результаты программы.
 - 1.5. Ожидаемые результаты.
 2. Организационно-педагогические условия реализации программы.
 - 2.1. Учебно-тематический план по направлениям на 2024-2025 учебный год.
- III. Содержание программы.
 1. Баскетбол.
 2. Настольный теннис
 3. Шахматы.
 4. Волейбол.
 5. Общая физическая подготовка на основе гимнастики и лёгкой атлетике.
- IV. Учебно-методическая и материально техническое обеспечение.

I. Основные отличительные особенности общеобразовательных общеразвивающих программ

Дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы (далее - общеразвивающие программы) в области физической культуры и спорта реализуются как для детей, так и для взрослого населения.

Содержание общеразвивающих программ и сроки освоения определяются образовательной организацией, осуществляемой образовательную деятельность.

Основной целью общеразвивающих программ может являться: организация досуга, укрепление здоровья, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, а также развитие и поддержка обучающихся, проявляющих высокие способности в области спортивной соревновательной деятельности.

Определены направления результатов освоения общеразвивающих программ в следующем формате:

- знать/понимать;
- уметь;
- владеть/использовать;
- личностные результаты в аспектах позитивного личностного развития обучающихся средствами физической культуры и спорта.

На программу принимаются обучающиеся, допущенные по состоянию здоровья к занятиям физической культурой и спортом без специального отбора.

Для обучающихся, осваивающих общеразвивающую программу, СанПиН установлен рекомендуемый режим занятий и максимальная нагрузка.

Результаты освоения конкретной общеразвивающей программы зависят от вида физкультурно-спортивной деятельности, возрастной категории и времени реализации, цели и задач программы.

Требования к результатам освоения общеразвивающих программ нормативно не закреплены - планируемые результаты освоения программ определяются и разрабатываются, исходя из содержания общеразвивающей программы.

Реализацию общеразвивающих программ осуществляют педагоги дополнительного образования: руководитель ШСК, инструктора по спорту, учителя физической культуры. Общеобразовательные общеразвивающие программы не проходят аккредитацию.

**II. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Школьного спортивного клуба «Импульс» по спортивно-
оздоровительному направлению
в 1-11 классах**

1. Основные характеристики программы

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа школьного спортивного клуба подготовлена в соответствии с требованиями ФГОС ООО и концепцией физического воспитания и составлена на основе:

1. Федеральный Закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ (ред. от 07.05.2013 с изменениями, вступившими в силу с 19 мая 2013 года) «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный Закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
3. ФГОС ООО, утверждённый приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897;
3. Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 №189 (в редакции от 29.06.2011) «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно - эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;
5. Методические рекомендации Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации «По созданию и организации деятельности школьных спортивных клубов» от 10 августа 2011 года № МД-1077/19 (НП-02-07/4568);
6. Приказ Министерства образования науки России №1065 от 13.09.2013г. «Об утверждении порядка осуществления деятельности школьных спортивных клубов и студенческих спортивных клубов»;
7. Приказ Минобрнауки России от 28.12.2010 №2106 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников»;
8. Приказ Минобрнауки России от 04.10.2010 №986 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащённости учебного процесса и учебных помещений».

Программа является документом, определяющим эффективное построение многолетней подготовки и содействует успешному решению задач приобщения обучающихся к занятиям физической культурой и спортом.

Программа направлена на реализацию принципа вариативности, задающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными половыми особенностями обучающихся, материально-технической оснащённостью тренировочного процесса (спортивный зал, пришкольные спортивные площадки), видом организации дополнительного образования спортивной направленности и регионально климатическими условиями.

Отличительные особенности программы.

1. Спортивно - оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью, которая ориентирована на физическое совершенствование обучающихся, включает средства общей физической и технической подготовки с учётом их использования в массовых спортивных соревнованиях и в организации активного отдыха;
2. Обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учетом здоровья, физического развития, двигательной подготовленности обучающихся соответствующего возраста;
3. Эмоциональность образовательной и инструктивной направленности занятий, сочетание современных подходов в обучении, оздоровительных технологий, классических обучающих методик и методик общефизической подготовки.
4. Предоставляется возможность для поиска новых эффективных форм организации и обеспечения высокого качества образовательного процесса, деликатное содействие устранению недостатков физического развития обучающихся, укрепление здоровья и с помощью условий естественной среды (воздух, солнце, земля, вода, снег).

В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития, целью физического воспитания в учреждении дополнительного образования спортивной направленности является содействие всестороннему развитию личности. Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение основами физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры; мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Программа школьного спортивного клуба «Импульс» предназначена для физкультурно - спортивной и оздоровительной работы с учащимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

Материал программы предполагает изучение основ трех спортивных игр: баскетбола, волейбола, настольный теннис. Циклических видов спорта: общая физическая подготовка и шахматы.

Программа школьного спортивного клуба «Импульс» по спортивно оздоровительному направлению может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего воспитательно - образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации учащихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека. Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Цель программы: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся к соревновательному процессу, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.

Задачи:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
- популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха;
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми;
- обучение технике и тактике спортивных игр;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных)

способностей; приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;

- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности.

1.2. Особенности реализации программы

Особенностями программы ШСК «Импульс» является направленность на реализацию принципа вариативности, задающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, пришкольные спортивные площадки, стадион), видом учреждения дополнительного образования спортивной направленности и регионально-климатическими условиями.

Срок реализации программы: 1 год. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями учащихся по направлению видов спорта и рассчитана на проведение от 1 до 3 часов в неделю (в зависимости от вида спортивного направления), всего 1126 часа в год. Возраст учащихся по направлениям и **видов спорта:**

- баскетбол: 9-14 лет;
- настольный теннис: 12-17 лет;
- шахматы: 7-12 лет;
- волейбол: 10-18 лет;
- общая физическая подготовка на основе гимнастики и легкой атлетике: 7-10 лет.

Принадлежность к дополнительному образованию определяет режим проведения, а именно все занятия в школьном спортивном клубе «Импульс» проводятся после уроков основного расписания. Реализация данной программы в рамках дополнительного образования соответствует предельно допустимой нагрузке учащихся. Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

1.3. Планируемые результаты.

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у учащихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; *предметные* - через формирование основных элементов научного знания, а *метапредметные* результаты - через универсальные учебные действия (далее УУД).

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья - отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

Метапредметные результаты:

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

Виды УУД, формируемые на занятиях внеурочной деятельности:

Коммуникативные	Личностные	Регулятивные	Познавательные
Строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами.	Самоопределение Смыслообразование	Соотнесение известного и неизвестного. Планирование.	Формулирование цели. Выделение необходимой информации. Структурирование. Выбор эффективных способов решения учебной задачи. Рефлексия. Анализ и синтез.
Постановка вопросов		Оценка	Сравнение. Классификации. Действия постановки и решения проблемы.
Разрешение Конфликтов.		Способность к волевому усилию.	

Предметные результаты: приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

В ходе реализации программы школьного спортивного клуба «Импульс» учащиеся должны знать:

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- значение циклических видов спорта и спортивных игр в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма
- правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми, легкой атлетике;
- названия разучиваемых технических приёмов игр и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по спортивным играм;
- жесты судьи спортивных игр;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр;

должны уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора;
- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спортивными играми и занятий лыжными гонками и лёгкой атлетике;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на секционных занятиях;
- играть в спортивные игры с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты судьи спортивных игр;
- проводить судейство спортивных игр;
- подготовка лыж к соревнованиям (смазка, ремонт).

1.4. Оздоровительные результаты программы:

- осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности учащихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы будет сознательное отношение учащихся к собственному здоровью.

1.5. Ожидаемый результат:

Стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечении года), результаты участия в соревнованиях в течении года.

2. Организационно-педагогические условия реализации программы

2.1. Учебно-тематический план по направлениям на 2024-2025 учебный год

№п/п	Направления	Всего часов
1	Баскетбол	210
2	Настольный теннис	144
3	Шахматы	140
4	Волейбол	140
5	Общая физическая подготовка на основе гимнастике и лёгкой атлетике	210

III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. БАСКЕТБОЛ

Теоретическая подготовка.

2. Развитие баскетбола в России и за рубежом.
3. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.
4. Физическая подготовка баскетболиста.
5. Техническая подготовка баскетболиста.
6. Тактическая подготовка баскетболиста.
7. Психологическая подготовка баскетболиста.
8. Соревновательная деятельность баскетболиста.
9. Организация и проведение соревнований по баскетболу.
10. Правила судейства соревнований по баскетболу.
11. 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.

Тематическое планирование

№	Виды спортивной подготовки	Кол-во часов
1	Теоретическая	3
2	Техническая	100
	2.1. Имитационные упражнения без мяча	6
	2.2. Ловля и передача мяча	6
	2.3. Ведение мяча	44
	2.4. Броски мяча	44
3	Тактическая	50
	3.1. Действия игрока в защите	25
	3.2. Действия игрока в нападении	25
4	Физическая	52
	4.1. Общая подготовка	36
	4.2. Специальная	16
5	Участие в соревнованиях по баскетболу	5
ИТОГО		210

2. НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

Тема 1. Вводное занятие.

Теория: Форма организации и проведения занятия, методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса, техническое оснащение занятий, вид и форма контроля, форма предъявления результата. Цели и задачи. Настольный теннис как вид спорта и физического оздоровления.

Тема 2. Беседы о физической культуре и спорте.

Теория: Физическая культура и спорт в России. Массовый характер спорта. Физическая культура в системе народного образования. Понятие ОФП (общая физическая подготовка) и её функции. Роль и значение настольного тенниса для здоровья и развития. Физическая культура, как средство всестороннего развития личности.

Тема 3. Беседы о развитии настольного тенниса.

Теория: Возникновение настольного тенниса. Развитие настольного тенниса в России. Олимпийские игры. Выступление российских спортсменов на Олимпийских играх.

Тема 4. Краткие сведения о значении занятий физической культурой и спортом для развития человека и укрепления его здоровья

Теория: Понятие «физическая культура»; физическая культура как составляющая часть общей культуры; роль физической культуры в воспитании молодежи.

Тема 5: Гигиена, режим дня, закаливание детей, врачебный контроль, самоконтроль спортсмена

Теория: Понятие о гигиене и санитарии; значение дыхания для жизнедеятельности организма; уход за телом, полостью рта и зубами; Гигиена одежды, мест занятий, режим дня, питание спортсменов. Естественные средства закаливания - вода, прогулки и занятия на воздухе, солнечные ванны.

Тема 6: Организация занятий физическими упражнениями, техника безопасности, инвентарь, спортивная одежда занимающихся.

Теория: Организация рабочего места. Правила безопасности на занятиях. Спортивный инвентарь для занятий ОФП. Специальное оборудование, инвентарь и тренажеры, правила пользования. Спортивная одежда для занятий.

Тема 7: Самостоятельные занятия дома и их значение

Теория: Как заниматься самостоятельно, чтобы развить основные двигательные качества; здоровье и систематические занятия физическими упражнениями; повторение и закрепление пройденного материала в домашних условиях.

Тема 8. Общая физическая подготовка.

Практика: освоение навыков физической подготовки: утренняя зарядка, бег по прямой, бег приставными шагами, бег с высоко поднятыми коленями, челночный бег, прыжки со скакалкой, приседания на месте и др. Эстафета. Спортивные игры.

Тема 9. Специальная физическая подготовка.

Практика: Воспитание двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости), индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой и игрой.

Тема 10. Техническая подготовка.

Теория: Понятие о спортивной технике. Стойка теннисиста, хватка ракетки, исходное положение рук, ног, туловища; откидка, накат, подрезка, подача; перемещения.

Практика: Овладение техникой игры. Хватка ракетки. Жонглирование мячом. Овладение техникой с работой ног. Овладение техникой ударов по мячу на столе. (Набивание мяча ладонной стороной ракетки. Набивание мяча тыльной стороной ракетки. Имитация движений. Поддачи. Удары. Накат открытой ракеткой справа. Накат закрытой ракеткой слева. Короткий накат. Длинный накат. Подрезка открытой ракеткой. Подрезка закрытой ракеткой).

Тема 11. Тактическая подготовка.

Теория: Основные принципы и правила игры. Понятия о счете в настольном теннисе; правила начисления очка. Тактика одиночной игры.

Практика: Выполнение тактических приемов (перемещения, подачи) в упражнениях на занятиях. Применение тактических вариантов в учебных, тренировочных играх.

Тема 12. Игровая подготовка.

Практика: Индивидуальная, групповая и командная тренировка. практические занятия индивидуально и в парах. Учебная, тренировочная игра. игра на счет разученными ударами; групповые игры; «Солнышко», «Один против всех», «Круговая – с тренером» и другие.

Тема 13. Контрольные упражнения.

Практика. Тестирование упражнений и выполнение обязательного минимума по общей физической и специальной подготовке. Тестирование теннисных умений.

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1.	Набор группы	8	8	0	Собеседование
2.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	1	0	Беседа
3.	Краткий исторический обзор развития настольного тенниса в России	4	2	2	Беседа
4.	Правила игры в настольный теннис	4	2	2	Беседа, опрос, судейство
5.	Общая и специальная физическая подготовка	28	0	28	Тестирование
6.	Основы техники игры	34	6	28	Контрольные задания
7.	Основы тактики игры	24	4	20	Контрольные задания
8.	Контрольные игры и соревнования	10	0	10	Соревнования
9.	Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке	7	0	7	Тестирование
10.	Учебные игры	24	0	24	Визуально, результат
Итого:		144	23	121	

3. ШАХМАТЫ

1. Шахматные дебюты.

Дебют. План в дебюте. Дебютные принципы. Гамбиты. Выбор дебютного репертуара. Основные виды дебютов. Разыгрывание фигур. Принципы развития дебюта. Основные цели дебюта. Главное - быстрое развитие фигур и борьба за центр. Классификация дебютов. Дебют, с которого нередко делается мат. Преждевременный выход ферзем. Тренировочные партии.

2. Шахматные партии.

Мобилизация сил. Борьба за центр. Центры открытые, закрытые, фиксированные. Расположение пешек. Карлсбадская структура. Пешечный перевес. Взаимодействие сил. Пять типов взаимодействия фигур. Пять факторов, определяющих ценность фигур. Борьба за пешки и поля. Как активизировать собственные фигуры. Практическое управление по основам стратегии.

3. Виды защиты.

О шахматных планах. Как создается план игры. Оценка позиции. Тактические удары и комбинации. Завлечение и отвлечение. Перегрузка фигур. Промежуточный ход. Захват пункта.

4. Атака с разных полей.

Атака на короля. Слабый пункт при рокировках. Контратака. Практические занятия. Разбор специально подобранных позиций. Анализ партий лучших шахматистов.

Тематическое планирование

№ п/п	Разделы, темы	Количество часов
1	Шахматные дебюты	28 часов
2.	Шахматные партии	45 часов
3.	Виды защиты	45 часов
4.	Атака с разных полей	22 часа
Итого:		140

5. ВОЛЕЙБОЛ

Теоретическая подготовка

- История возникновения и развития волейбола.
- Правила безопасности при занятиях волейболом.
- Правила игры.
- Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной.
- Режим дня спортсмена.

Общеразвивающие упражнения

ОРУ на месте без предметов
ОРУ в движении без
предметов ОРУ с набивными
мячами
ОРУ с волейбольными
мячами ОРУ в парах

Общая физическая подготовка (ОФП)

Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты перехода от одних действий к другим.

Эстафеты. Подвижные игры.

Техническая подготовка

Стойки игрока.

Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху).

Подачи снизу.

Прямые нападающие удары.

Защитные действия (блоки, страховки).

Специальная физическая подготовка (СФП)

Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты переключения от одних действий к другим.

Акробатические упражнения.

Тактическая подготовка

Тактика подач.

Тактика передач.

Тактика приёмов мяча

Тематический план

№	Виды спортивной подготовки	Кол-во часов
1	Теоретическая подготовка	2
2	Общеразвивающие упражнения	18
3	Общая физическая подготовка	55
4	Техническая подготовка	35
5	Специальная физическая подготовка	15
6	Тактическая подготовка	10
7	Участие в соревнованиях	5
ИТОГО		140

6. Общая физическая подготовка на основе гимнастики и лёгкой атлетике

Упражнения на основе гимнастики

1. Упражнения основной гимнастики:

- виды строевых упражнений;
- общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами;
- основные движения - виды ходьбы и бега, упражнения в лазании, перелезании, ползании и в равновесии.

2. Несложные акробатические упражнения и упражнения на гимнастических снарядах.

Развитие гибкости.

Общеразвивающие упражнения:

- наклоны туловища по направлениям движений с возрастающей амплитудой из разных исходных положений;
- упражнения с повышенной амплитудой для развития плечевых, тазобедренных и коленных суставов;
- упражнения с разными предметами для развития координации, мелкой и крупной моторики рук;
- активные и пассивные упражнения с большой амплитудой движений.

Несложные упражнения акробатики для развития подвижности суставов:

- полушпагат, шпагат, гимн/мост, «складка».

Развитие координации:

- прохождение полосы препятствий с включением элементов акробатики;
- преодоление невысоких препятствий прыжками, вариантами лазания;
- прыжки со скакалкой на месте и с продвижением;
- прыжки на точность отталкивания и приземления;
- варианты заданий для развития специфических видов координации:
- виды перестроений (пространственная ориентация),
- двигательные задания на уменьшенной площади опоры, в лазании, перелезании, ползании (развитие равновесия, глазомера, согласованности движений).

Развитие силы.

Упражнения с собственным весом:

- подтягивание в висе и различные отжимания в упоре;
- поднимание ног в висе на гимнастической стенке.

Упражнения с отягощениями - с гантелями, набивными мячами, другими приспособлениями.

Упражнения атлетической гимнастики.

Развитие силово выносливости.

Применение методов:

- «круговая тренировка» с учётом возраста обучающихся.

Упражнения на основе лёгкой атлетике

Развитие выносливости:

- беговые задания с максимальной скоростью в режиме повторно интервального метода;
- кроссовый бег;
- бег с равномерной скоростью в зоне нагрузки средней и большой интенсивности (ЧСС: от 130-160 до 160-180 уд/мин.);
- бег с препятствиями;
- бег с отягощениями в режиме «до отказа»;
- бег на разные дистанции с финальным ускорением;

Развитие быстроты.

Бег с максимальной скоростью:

- беговые задания с максимальной скоростью в режиме повторно интервального метода;
- кроссовый бег;
- бег по пересечённой местности;
- бег «с хода»;

прыжки со скакалкой в максимальном темпе;

- многоскоки в сочетании с ускорением и переходом в бег;
- эстафеты.

Развитие силы:

- прыжковые упражнения с отягощениями;
- прыжки в полуприседе на месте, с продвижением в разных направлениях;
- прыжки на допустимую высоту;
- прыжки на двух, правой-левой ногах в разных направлениях;
- комплексы упражнений с набивными мячами;
- упражнения с локальными отягощениями на мышечные группы;
- бег с препятствиями;
- комплексы и отдельные силовые упражнения по методу круговой тренировки.

Тематический план

№	Виды спортивной подготовки	Кол-во часов
1	Упражнения на основе гимнастики	105
2	Упражнения на основе лёгкой атлетики	105
ИТОГО		210

IV. Учебно-методическая и материально техническое обеспечение.

Библиотечный фон (книгопечатная продукция):

- 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: рекомендации для тренеров ДЮСШ по баскетболу. — М., 2001.
- Былеев Л.В., Сборник подвижных игр. - М., 1990.
 - Литвинов М.Ф., Русские народные подвижные игры. - М.,
 - Миньков Н.Б., Игры и воспитание способностей. - М.,
 - Осокина Т.И., Детские подвижные игры. - М.,
 - Портных Ю.И., Спортивные и подвижные игры. - М.,
- Соловейчик С.Л., От интересов к способностям. - М., 1998.
- *Верхошанский Ю.В.* Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988.
- *Волков В.М.* Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1977.
- Детская спортивная медицина: Руководство для врачей / Под ред. С. Б. Тихвинского, С. В. Хрущева. 2-е изд. - М.: Медицина, 1991.
- *Евстратов В.Д., Виралайнен П.М., Чукардин Г.Б.* Коньковый ход? Не только... - М.: Физкультура и спорт, 1988.
- *Ермаков В. В.* Техника лыжных ходов. - Смоленск: СГИФК, 1989.
- Лыжный спорт / Под ред. В.Д. Евстратова, Г.Б. Чукардина, Б. И. Сергеева. - М.: Физкультура и спорт, 1989.
- *Манжосов В.Н., Огольцов И.Г., Смирнов Г.А.* Лыжный спорт. -М.: Высшая школа, 1979.
- *Манжосов В.Н.* Тренировка лыжника-гонщика. - М.: Физкультура и спорт, 1986.
- *Мищенко В.С.* Функциональные возможности спортсменов. -Киев: Здоровья, 1990.
- Основы управления подготовкой юных спортсменов/ Под общ. ред. М.Я. Набатниковой. - М.: Физкультура и спорт, 1982.
- *Поварницин А.П.* Волевая подготовка лыжника-гонщика. - М.: Физкультура и спорт, 1976.
- *Раменская Т.И.* Техническая подготовка лыжника. - М.: Физкультура и спорт, 1999.
- Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М.: Издательство «СААМ», 1995.
- *Филин В.П., Фомин НА.* Основы юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1980.
- Цирик Б.Я., Лукашин Ю.С. «Футбол». - 3-е изд.испр.доп.-М: Физкультура и спорт, 2002
- Андреев С.Н. «Играй в мини-футбол».-М.Юоветский спорт, 1999
- Лебедев Л.Г. «Все о футболе.Справочник»-М.: Советский спорт, 2003
- Футбол:Правилаигры.-М.:Физкультура и спорт,2005
- Спортивные игры.Подред.А.Комарова и В.Хомутского.МлФизкультура и спорт,2010
- Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол: пособие для учителей и методистов/ Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов.-М :Просвещение,2011

Демонстрационные печатные материалы:

- таблица стандартов физического развития и физической подготовленности;
- плакаты методические, портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения.

Технические средства и экранно-звуковые пособия:

- компьютер и принтер;
- видеоматериалы;
- электронное табло.

Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:

- мишени для метания;
- маты гимнастические;
- мячи набивные (1кг., 2 кг.);
- мячи малые (теннисные);
- скакалки гимнастические;
- мячи малые мягкие;
- обручи гимнастические;
- рулетка измерительная;
- щиты баскетбольные с кольцами;
- мячи баскетбольные;
- манишки двухсторонние игровые;
- сетка волейбольная со стойками;
- табло перекидное;
- аптечка медицинская;
- насос для накачивания мяче
- мячи волейбольные;
- стойки для обводки;
- конусы;
- фишки;
- табло электронное настенное.

Календарно-тематическое планирование секции «Общая физическая подготовка на основе гимнастике и лёгкой атлетике»

№	Тема занятия	Количество часов	Дата
1	Инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий по физической культуре. Гигиенические требования к подбору спортивной одежды и обуви. Подвижная игра «Лапта»	2	03.09.
2	Значение утренней гимнастики. Игра «Выше ноги от земли». Комплекс утренней гимнастики. Бег на короткие дистанции.	2	04.09.
3	Игра с элементами утренней гимнастики «Ловишки». Значение физических упражнений для укрепления здоровья, осанки и др. Прыжки в длину с места.	2	07.09.
4	Игры на внимание «Пустое место». Строевое упражнение с перестроением из колонны по одному в колонну по два. Челночный бег 3x10м.	2	10.09.
5	Комплекс упражнений на осанку. Почему некоторые привычки называют вредными. Осеннее тестирование по комплексу ГТО. Игра «Космонавты».	2	11.09.
6	Осеннее тестирование по комплексу ГТО. Игры с прыжками «Смотри в ров .Прыжки в высоту через веревочку» Игра «Удочка»	2	14.09.
7	Игра с прыжками «Прыжки по полоскам». Кроссовая подготовка до 1000м.	2	17.09.
8	Игра с бегом «Белые медведи». Прыжки в длину с места и разбега.	2	18.09.
9	Осеннее тестирование по комплексу ГТО.. Игры-эстафеты с мячом.	2	21.09.
10	Осеннее тестирование по комплексу ГТО.. Игры-эстафеты с мячом.	2	24.09.
11	Метание малого и большого мяча по горизонтальной и вертикальной цели. Ходьба с изменением направления движения по ориентирам.	2	25.09.
12	Метание малого и большого мяча по горизонтальной и вертикальной цели. Ходьба с изменением направления движения по ориентирам. Разучивание игр со скакалкой. («Веребочка», «Солнышко»)	2	28.09.
13	Полоса препятствий с элементами бега, метания и ходьбы. Бег по пересеченной местности. Игры «Лапта», «Перестрелка».	2	01.10.

14	Полоса препятствий с элементами бега, метания и ходьбы. Бег по пересеченной местности. Игры «Лапта», «Перестрелка».	2	02.10.
15	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Строевые упражнения с перестроениями из колонны по одному в колонну по два. Игра «Салки», «Два мороза»	2	05.10.
16	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Строевые упражнения с перестроениями из колонны по одному в колонну по два. Игра «Салки», «Два мороза»	2	08.10.
17	Подвижные игры «Третий лишний», «Салки».	2	09.10.
18	Веселая эстафета. Подвижные игры по выбору учащихся.	2	12.10.
19	Инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий в спортивном зале и акробатических упражнений. Комбинация ОРУ различной координационной сложности. Игра «К своим флажкам»	2	15.10.
20	Построение и перестроение. Упражнение на гибкость. Прыжки на скакалке. Акробатика: перекаты, группировки. Игры: «Великаны и гномы», «Космонавты»	2	16.10.
21	Упражнение на гибкость. Прыжки на скакалке. Акробатика: перекаты, группировки. Игры: «Великаны и гномы», «Космонавты»	2	19.10.
22	Построение и перестроение. Акробатические упражнения: кувырок вперед и назад, равновесие, мост, стойка на лопатках, прыжок прогнувшись. Игры: «Карусель».	2	22.10.
23	Построение и перестроение. Акробатические упражнения: кувырок вперед и назад, равновесие, мост, стойка на лопатках, прыжок прогнувшись. Игры: «Карусель».	2	23.10.
24	Построение и перестроение. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке, ходьба по скамейке разными способами, танцевальные движения. Игры	2	26.10.
25	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке, ходьба по скамейке разными способами, танцевальные движения. Игры «Журавлики», Равновесие.	2	29.10.
26	Построение и перестроение. Игры на внимание «Пустое место». Строевое упражнение с перестроением из колонны по одному в колонну по два. Висы на шведской лестнице.	2	30.10.
27	Построение и перестроение. Игры на внимание «Пустое место». Строевое упражнение с	2	02.11.

	перестроением из колонны по одному в колонну по два. Висы на шведской лестнице.		
28	Построение и перестроение. Круговая тренировка по акробатике. Игры-эстафеты с элементами акробатики.	2	05.11.
29	Круговая тренировка по акробатике. Игры-эстафеты с элементами акробатики.	2	06.11.
30	Игры-эстафеты с элементами акробатики. Игра «Третий лишний»	2	09.11.
31	Зимнее тестирование по комплексу ГТО. Игры-эстафеты с элементами акробатики.	2	12.11.
32	Зимнее тестирование по комплексу ГТО. Подвижные игры по выбору.	2	13.11.
33	Инструктаж по технике безопасности во время проведения спортивных игр – баскетбол. Игра «Перестрелка».	2	16.11.
34	Техника передвижения. Повороты в движении. Сочетание способов передвижений в баскетболе. «Конники – спортсмены»	2	19.11.
35	Техника передвижения. Повороты в движении. Сочетание способов передвижений в баскетболе. «Два дома»	2	20.11.
36	Ловля мяча двумя руками с низкого отскока, одной рукой на уровне груди в баскетболе. Игра «10 передач»	2	23.11.
37	Ловля мяча двумя руками с низкого отскока, одной рукой на уровне груди в баскетболе. Игра «10 передач»	2	26.11.
38	Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости ведения в баскетболе. «Снайперы», «Мяч ловцу».	2	27.11.
39	Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости ведения в баскетболе «Снайперы», «Мяч ловцу».	2	30.11.
40	Бросок мяча в баскетболе. Игра «Мини-баскетбол».	2	03.12.
41	Бросок мяча в баскетболе. Игра «Мини-баскетбол».	2	04.12.
42	Игры-эстафеты с элементами ведения, ловли-передачи и броска мяча.	2	07.12.
43	Обучение игре «Мини-баскетбол».	2	10.12.
44	Обучение игре «Мини- баскетбол».	2	11.12.
45	Тестирование по комплексу ГТО. Подвижные игры.	2	14.12.
46	Тестирование по комплексу ГТО. Игры и соревнования.	2	17.12.

47	Зимние русские народные игры. Катание на санках.	2	18.12.
48	Зимние русские народные игры. Катание на санках.	2	21.12.
49	Зимние русские народные игры. Проводы зимы.	2	24.12.
50	Зимние русские народные игры.	2	25.12.
51	Веселая эстафета. Подвижные игры по выбору учащихся.	2	28.12.
52	Подвижные игры по выбору.	2	11.01.
53	ОРУ с малыми мячами. Подвижная игра «Удочка».	2	14.01.
54	ОРУ с гимнастическими палками. Подвижные игры.	2	15.01.
55	ОРУ с обручами. Подвижные игры. Эстафеты.	2	18.01.
56	ОРУ с различными предметами. Эстафеты.	2	21.01.
57	ОРУ со скакалками. Подвижные игры.	2	22.01.
58	Легкоатлетические упражнения: бег на ускорение, челночный бег 3x5 м. подвижная игра «Горелки».	2	25.01.
59	Легкоатлетические упражнения: бег на ускорение, челночный бег 3x5 м. подвижная игра «Горелки».	2	28.01.
60	Прыжки в высоту через веревочку. Метание мяча. Игра «Лапта»	2	29.01.
61	Прыжки в длину с места. Метание мяча. Игра «Перестрелка».	2	01.02.
62	Игра с бегом «Белые медведи». Прыжки.	2	04.02.
63	Игра малой подвижности «Тихо- громко». Челночный бег 3x10 метров из различных исходных положений.	2	05.02.
64	Прыжки в длину с разбега. Игра «Перемена мест». Как помочь сохранить себе здоровье.	2	08.02.
65	Прыжки в длину с разбега. Игра «Перемена мест».	2	11.02.
66	Метание малого и большого мяча по горизонтальной и вертикальной цели. Ходьба с изменением направления движения по ориентирам.	2	12.02.
67	Метание малого и большого мяча по горизонтальной и вертикальной цели. Ходьба с изменением направления движения по ориентирам.	2	15.02.
68	Метание малого мяча в цель.	2	18.02.
69	Бег, беговые упражнения. Игра «Метательная лапта»	2	19.02.

70	Полоса препятствий с элементами бега, метания и прыжков. Игра «Лапта»	2	22.02.
71	Веселая эстафета. Подвижные игры по выбору.	2	25.02.
72	Подвижные игры по выбору. Эстафеты.	2	26.02.
73	Тестирование по комплексу ГТО.	2	01.03.
74	Тестирование по комплексу ГТО.	2	04.03.
75	Велосипедная прогулка.	2	05.03.
76	Спортивный праздник, посвященный Дню защиты детей.	2	11.03.
77	Велосипедная прогулка.	2	12.03.
78	Велосипедная прогулка.	2	15.03.
79	Подвижные игры по выбору.	2	18.03.
80	Подвижные игры по выбору.	2	19.03.
81	Применение методов: «круговая тренировка» с учётом возраста обучающихся	2	29.03.
82	Упражнения с разными предметами для развития координации, мелкой и крупной моторики рук	2	01.04.
83	Прыжки на точность отталкивания и приземления. Варианты заданий для развития специфических видов координации	2	02.04.
84	Упражнения с отягощениями - с гантелями, набивными мячами, другими приспособлениями	2	05.04.
85	Активные и пассивные упражнения с большой амплитудой движений	2	08.04.
86-87	Двигательные задания на уменьшенной площади опоры, в лазании, перелезании, ползании (развитие равновесия, глазомера, согласованности движений)	2	09.04. 12.04.
88-89	Бег «с хода». Прыжки со скакалкой в максимальном темпе	2	15.04. 16.04.
90-91	Прыжки в полуприседе на месте, с продвижением в разных направлениях. Прыжки на допустимую высоту	2	19.04. 22.04.
92-93	Упражнения с локальными отягощениями на мышечные группы	2	23.04. 26.04.
94-95	Многоскоки в сочетании с ускорением и переходом в бег. Эстафеты.	2	29.04. 30.04.
96-97	Беговые задания с максимальной скоростью в	2	03.05.

	режиме повторно интервального метода. Кроссовый бег		06.05.
98-99	Беговые задания с максимальной скоростью в режиме повторно интервального метода. Кроссовый бег	2	07.05. 10.05.
100-101	Повторный бег на короткие дистанции со старта, по прямой, на повороте	2	13.05. 14.05.
102-103	Прыжки на двух, правой-левой ногах в разных направлениях	2	17.05. 20.05.
104-105	Основные движения - виды ходьбы и бега, упражнения в лазании, перелезании. ползании и в равновесии	2	21.05. 24.05.

Календарно-тематическое планирование секции «Шахматы»

№	Тема занятия	Количество часов	Дата
1	Организационное занятие	2	06.09.
2	Доска и фигуры. Правила, определяющие игру	2	08.09.
3	Шахматная нотация	2	13.09.
4	Превращение пешек	2	15.09.
5	Правило взятия на проходе	2	20.09.
6	Рокировка	2	22.09.
7	Ценность фигур и пешек	2	27.09.
8	Некоторые случаи ничьи	2	29.09.
9	Мат тяжелыми фигурами	2	04.10.
10	Упражнения на мат	2	06.10.
11	Как начинать партию?	2	11.10.
12	Что делать после дебюта?	2	13.10.
13	Использование большого материального перевеса	2	18.10.
14	Правило квадрата	2	20.10.
15	Король и крайняя пешка против короля	2	25.10.
16	Использование геометрических мотивов	2	27.10.
17	Связка	2	01.11.
18	Двойной удар	2	03.11.
19	Открытое нападение	2	08.11.
20	Открытый шах	2	10.11.
21	Двойной шах	2	15.11.
22	Что такое комбинация?	2	17.11.
23	Жертва слона на h7 /h2/	2	22.11.
24	Коневые комбинации	2	24.11.
25	Комбинации на завлечение	2	29.11.
26	Блокировка,спертый мат	2	01.12.
27	Комбинации на отвлечение	2	06.12.
28	Комбинации на освобождение поля	2	08.12.
29	Комбинации на освобождение линии	2	13.12.
30	Комбинации на уничтожение защитника	2	15.12.
31	Изоляция и перекрытие, захват пункта	2	20.12.
32	Шахматные задачи	2	22.12.
33	Ловушки	2	27.12.
34	Атака на нерокировавшего короля	2	29.12.
35	Атака на короля при односторонних рокировках	2	10.01.
36	Атака на короля при разносторонних рокировках	2	12.01.
37	Реализация лишней пешки в пешечных окончаниях	2	17.01.
38	Отдаленная проходная пешка	2	19.01.
39	Защищенная проходная пешка	2	24.01.
40	Борьба ферзя против пешки	2	26.01.
41	Некоторые случаи ничьей при большом материальном перевесе	2	31.01.
42	Элементарные ладейные окончания	2	02.02.
43	Некоторые технические приемы в ладейных окончаниях	2	07.02.
44	Окончания, в которых слон сильнее коня	2	09.02.
45	Окончания, в которых конь сильнее слона	2	14.02.

46	Окончания с одноцветными слонами	2	16.02.
47	Окончания с разноцветными слонами	2	21.02.
48	«Хорошие» и «Плохие» слоны	2	28.02.
49	Сильные и слабые пункты	2	02.03.
50	Пешечные слабости	2	07.03.
51	Открытая линия	2	09.03.
52	7 я /2 я/горизонталь	2	14.03.
53	Испанская партия	2	16.03.
54	Как изучать дебют?	2	28.03.
55	Простейшие ладейные эндшпили: ладья с пешкой и королём, против ладьи и короля	2	30.03.
56	Простейшие лёгкофигурные окончания: мат двумя слонами одинокому королю	2	04.04.
57-58	Шахматный турнир	4	06.04. 11.04.
59	Простейшие лёгкофигурные окончания: мат конём и слоном одинокому королю	2	13.04.
60	Конкурс решения позиций: как бы вы сыграли	2	18.04.
61-62	Шахматный турнир	4	20.04. 25.04.
63	Тактический приём «перекрытие»	2	27.04.
64	Тактический приём «перекрытие»	2	02.05.
65-66	Тактический приём «рентген»	4	04.05.
67-68	Шахматный турнир	4	11.05. 16.05.
69-70	Шахматный праздник	4	18.05. 23.05.

Календарно-тематическое планирование секции «Волейбол»

№	Тема занятия	Количество часов	Дата
1	Вводное занятие. Инструктаж по Т.Б.	2	06.09.
2-3	Правила игры в волейбол. Учебная игра.	4	08.09. 13.09.
4-5	Действие без мяча: имитация передачи мяча. Учебная игра.	4	15.09. 20.09.
6-7	Действия без мяча: имитация нападающего удара. Игра.	4	22.09. 27.09.
8-9	Правила игры в волейбол. Учебная игра.	4	29.09. 04.10.
10-11	Подача мяча: верхняя и нижняя, прямая. Учебная игра.	4	06.10. 11.10.
12-13	Подача мяча: верхняя боковая. Учебная игра.	4	13.10. 18.10.
14-15	Правила игры в волейбол. Учебная игра.	4	20.10. 25.10.
16-17	Передача мяча: сверху двумя руками с места. Учебная игра.	4	27.10. 01.11.
18-19	Передача мяча: в прыжке, после перемещения. Игра.	4	03.11. 08.11.
20-21	Передача мяча: из зоны в зону. Учебная игра.	4	10.11. 15.11.
22-23	Передача мяча: из глубины площадки к сетке. Игра.	4	17.11. 22.11.
24-25	Передача мяча: стоя у сетки сверху двумя руками. Игра.	4	24.11. 29.11.
26-27	Передача мяча: стоя спиной в направлении передачи. Игра.	4	01.12. 06.12.
28-29	Передача мяча: сверху из глубины площадки. Учебная игра.	4	08.12. 13.12.
30-31	Прием мяча: на задней линии от нижней прямой и боковой подачи. Учебная игра.	4	15.12. 20.12.
32-33	Прием мяча: нижней и верхней прямой подачи в зоне нападения.	4	22.12. 27.12.
34-35	Прием мяча: сверху двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину. Учебная игра.	4	29.12. 10.01.
36-37	Прием мяча: с низу двумя руками и одной рукой с падением в перед на руку и перекатом на грудь. Учебная игра.	4	12.01. 17.01.
38-39	Нападающий удар через сетку: по ходу из зоны 3,4 и 2. Игра.	4	19.01. 24.01.
40-41	Нападающий удар через сетку: в зонах 4 и 2 с передачей из глубины площадки. Учебная игра.	4	26.01. 31.01.
42-43	Нападающий удар через сетку: из зоны 3 с высоких и средних передач. Учебная игра.	4	02.02. 07.02.
44-45	Нападающий удар через сетку: с удаленных от сетки передач. Игра.	4	09.02. 14.02.

46-47	Блокирование нападающих ударов: одиночные и групповые в зонах 4 и 2, выполненных с передачи из зоны 3. Учебная игра.	4	16.02. 21.02.
48-49	Блокирование нападающих ударов: по ходу, выполняемых из зон 4-3 и 2-3 в известном направлении. Учебная игра.	4	28.02. 02.03.
50-51	Индивидуальные тактические действия: выбор и способ отбивания мяча через сетку. Учебная игра.	4	07.03. 09.03.
52-53	Передача сверху двумя руками, кулаком снизу. Учебная игра.	4	14.03. 16.03.
54-55	Выбор места для выполнения блокирования нападающего удара.	4	28.03. 30.03.
56-57	Выбор места для выполнения нападающего удара. Игра.	4	04.04. 06.04.
58-59	Взаимодействие игроков передней линии в нападении. Игра.	4	11.04. 13.04.
60-61	Взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении и при приеме подачи. Учебная игра.	4	18.04. 20.04.
62-63	Защитные действия игроков внутри линии при приеме подач. Игра.	4	25.04. 27.04.
64-65	Нападающие действия игроков передней линии при второй передаче. Учебная игра.	4	02.05. 04.05.
66-67	Система игры в защите. Соревнования между групп.	4	11.05. 16.05.
68-69	Повторение пройденного материала в учебной игре.	4	18.05. 23.05.
70	Задание на лето. Учебная игра.	2	25.05.

Календарно-тематическое планирование секции «Баскетбол»

№	Тема занятия	Количество часов	Дата
1	Правила техники безопасности. Вводная тренировка.	2	01.09.
2-3	Действие без мяча. Передвижение приставным шагом. Ловля мяча от пола. История развития баскетбола.	4	05.09. 06.09.
4	Техника передвижения приставными шагами. Прыжки с толчком с двух ног. Передвижение приставным шагом. Ловля мяча от пола.	2	08.09.
5	Действие без мяча. Переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком. Остановки. Передача мяча двумя руками от груди.	2	12.09.
6	Техника передвижения. Действие без мяча. Переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком. Передача мяча двумя руками от груди.	2	13.09.
7-8	Техника передвижения. Действие без мяча. Передача мяча двумя руками от груди. Способы ловли мяча.	4	15.09. 19.09.
9-10	Действие без мяча Техника передвижения. Обучение стойки баскетболиста. Ведение мяча на месте.	4	20.09. 22.09.
11	Действие без мяча Техника передвижения. Стойка баскетболиста. Ведение мяча на месте. Способы ловли мяча	2	26.09.
12	Действие без мяча. Техника передвижения. Стойка баскетболиста. Ведение мяча на месте.	2	27.09.
13	Бросок мяча двумя руками от груди	2	29.09.
14	Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Ведение мяча в движении.	2	03.10.
15	Техника перемещения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведения мяча	2	04.10.
16-17	Ведение мяча с переводом на другую руку. Стойка баскетболиста.	4	06.10. 10.10.
18	Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи».	2	11.10.
19	Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча в движении.	2	13.10.
20	Ведение мяча с высоким и низким отскоком. Ловля двумя руками «низкого мяча». Стойка баскетболиста.	2	17.10.
21	Ведение мяча с высоким и низким отскоком. Стойка баскетболиста.	2	20.10.
22	Ведение мяча с изменением скорости передвижения.	2	31.10.

	Стойка баскетболиста.		
23-24	Чередование изученных технических приемов и их сочетаний	4	01.11. 03.11.
25	Ведение мяча с изменением скорости передвижения. Командные действия в нападении.	2	07.11.
26	Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча в движении	2	08.11.
27-28	Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча в движении с изменением направления. Учебно-тренировочная игра.	4	10.11. 14.11.
29-30	Применение изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра.	4	15.11. 17.11.
31-32	Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча. Учебно-тренировочная игра.	4	21.11. 22.11.
33-35	Передачи мяча в парах. Остановки. Стойка баскетболиста. Учебно-тренировочная игра.	4	24.11. 28.11.
36-37	Техника передвижения. Передача мяча: одной рукой от плеча, снизу на месте и в движении с шагом и прыжком. Учебно-тренировочная игра.	4	29.11. 01.12.
38-39	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра.	4	05.12. 06.12.
40	Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Учебно-тренировочная игра.	2	08.12.
41	Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Учебно-тренировочная игра.	2	12.12.
42	Общая характеристика спортивной тренировки. Учебная игра. Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.	2	13.12.
43	Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Учебно-тренировочная игра.	2	15.12.
44-45	Совершенствование техники передачи мяча. Учебно-тренировочная игра.	4	19.12. 20.12.
46	Учет в процессе тренировки. Бросок мяча одной рукой от плеча. Учебно-тренировочная игра.	2	22.12.
47-48	Тактика защиты. Командные действия в нападении. Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча. Учебно-тренировочная игра.	4	26.12. 27.12.
49	Стойка защитника с выставленной ногой вперед.	2	29.12.

	Учебно-тренировочная игра.		
50	Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча. Учебно-тренировочная игра.	2	09.01.
51	Действия одного защитника против двух нападающих. Учебно-тренировочная игра.	2	10.01.
52-53	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Учебно-тренировочная игра.	4	12.01. 16.01.
54	Ведение мяча с изменением направления с обводкой препятствия. Учебно-тренировочная игра.	2	17.01.
55	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра.	2	19.01.
56-57	Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча. Учебно-тренировочная игра.	4	23.01. 24.01.
58-59	Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Учебно-тренировочная игра.	4	26.01. 30.01.
60	Выбор места по отношению к нападающему с мячом. Учебно-тренировочная игра.	2	31.01.
61	Переключение от действий в нападении к действиям в защите. Учебно-тренировочная игра.	2	02.02.
62	Защитные стойки. Учебно-тренировочная игра.	2	06.02.
63	Защитные передвижения. Учебно-тренировочная игра.	2	07.02.
64-65	Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих. Учебно-тренировочная игра.	4	09.02. 13.02.
66-67	Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от местонахождения мяча. Учебно-тренировочная игра.	4	14.02. 16.02.
68-69	Организация командных действий. Учебно-тренировочная игра.	4	20.02. 21.02.
70	Бросок мяча одной рукой сверху. Учебно-тренировочная игра.	2	27.02.
71	Техника овладения мячом. Учебно-тренировочная игра	2	28.02.
72	Техника броска мяча одной рукой от плеча. Учебно-тренировочная игра.	2	02.03
73	Учебно-тренировочная игра. Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.	2	06.03.
74	Учебно-тренировочная игра. Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	2	07.03.
75	Учебно-тренировочная игра. Совершенствование	2	09.03.

	техники передачи мяча.		
76	Учебно-тренировочная игра. Стойка защитника с выставленной ногой вперед.	2	13.03.
77	Учебно-тренировочная игра. Действия одного защитника против двух нападающих.	2	14.03.
78	Учебно-тренировочная игра. Средства спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения с обводкой препятствия.	2	16.03.
79	Учебно-тренировочная игра. Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих	2	20.03.
80	Учебно-тренировочная игра. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	2	21.03.
81	Учебно-тренировочная игра. Переключение от действия в нападении к действиям в защите.	2	23.03.
82	Учебно-тренировочная игра. Совершенствование техники броска мяча.	2	27.03.
83	Учебно-тренировочная игра. Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действия и расположения нападающего.	2	28.03.
84	Учебно-тренировочная игра. Переключение от действия в нападении к действиям в защите.	2	30.03.
85	Учебно-тренировочная игра. Ведение мяча с переводом на другую руку.	2	03.04.
86	Учебно-тренировочная игра. Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от места нахождения мяча.	2	04.04.
87	Учебно-тренировочная игра. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.	2	06.04.
88	Учебно-тренировочная игра. Бросок мяча одной рукой сверху.	2	10.04.
89	Учебно-тренировочная игра. Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	2	11.04.
90	Учебно-тренировочная игра. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях.	2	13.04.
91	Учебно-тренировочная игра. Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом.	2	17.04.
92	Учебно-тренировочная игра. Переключения от действий в нападении к действиям в защите.	2	18.04.
93	Учебно-тренировочная игра. Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных).	2	20.04.

94	Учебно-тренировочная игра. Совершенствование техники броска мяча одной рукой от плеча.	2	24.04.
95	Учебно-тренировочная игра. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	2	25.04.
96	Учебно-тренировочная игра. Совершенствование техники ведения мяча	2	27.04.
97	Учебно-тренировочная игра. Физическая подготовка спортсмена. СФП .	2	02.05.
98	Учебно-тренировочная игра. Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.	2	04.05.
99	Учебно-тренировочная игра. Техническая подготовка юного спортсмена. ОФП.	2	11.05.
100	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий	2	15.05.
101-102	Учебно-тренировочная игра. Совершенствование техники бросков мяча.	4	16.05. 18.05.
103-104	Учебно-тренировочная игра. Совершенствование тактических действий в нападении и защите	4	22.05. 23.05.
105	Подведение итогов учебного года. Учебно-тренировочная игра.	2	25.05.

Календарно-тематическое планирование секции «Настольный теннис»

№ занятия	Содержание	Количество часов	Дата проведения
			план
1.	Комплектование группы	8	
2.	Обучение стойке и перемещению.	2	
3.	Обучение стойке и перемещению. Перемещения: одношажный и двухшажные способы	2	
4.	Обучение стойке и перемещению. Имитационные передвижения, прыжки, шаги и выпады по сигналу.	2	
5.	Обучение упражнениям с ракеткой.	2	
6.	Обучение упражнениям с ракеткой. Метание в цель и на дальность, жонглирование.	2	
7.	Обучение упражнениям с ракеткой для укрепления кистей рук	2	
8.	Обучение упражнениям с ракеткой: держа ракетку за ручку, рисовать воображаемую лежащую восьмерку.	2	
9.	Обучение упражнениям с ракеткой	2	
10.	Обучение упражнениям с ракеткой	2	
11.	Тренировка с ракеткой и мячом.	2	
12.	Тренировка с ракеткой и мячом.	2	
13.	Обучение имитации различных ударов.	2	
14.	Отработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног. Имитация различных ударов.	2	
15.	Обучение ударам ракеткой по мячу.	2	
16.	Обучение ударам ракеткой по мячу.	2	
17.	Освоение подачи.	2	
18.	Освоение подачи.	2	
19.	Отработка ударов. Освоение подачи.	2	
20.	Освоение подачи.	2	
21.	Отработка ударов. Отработка подачи через сетку. Освоение подачи.	2	
22.	Упражнения для ног при имитации ударов справа. Обучение имитации ударов справа.	2	
23.	Обучение имитации ударов справа.	2	
24.	Обучение имитации ударов слева.	2	
25.	Обучение имитации ударов слева.	2	
26.	Обучение имитации ударов слева.	2	
27.	Обучение имитации ударов слева.	2	
28.	Упражнения с ракеткой. Обучение имитации ударов слева.	2	
29.	ОРУ: Упражнения с ракеткой: вращательные движения ракеткой, как	2	

	при подаче (правой и левой рукой). Обучение имитации ударов слева.		
30.	ОРУ: Упражнения с ракеткой: держа ракетку за края внизу за спиной, делать наклоны вперед, помогая себе при этом руками. Обучение имитации ударов слева.	2	
31.	Упражнения для развития координации движений, на ловкость. Обучение имитации ударов слева.	2	
32.	Отработка различных ударов об стенку и через сетку на точность попадания. Обучение имитации ударов слева.	2	
33.	Имитация ударов справа «с лета».	2	
34.	Отработка различных ударов об стенку и через сетку на точность попадания. Имитация ударов справа «с лета».	2	
35.	Имитация ударов справа «с лета».	2	
36.	Отработка различных ударов об стенку. Имитация ударов справа «с лета».	2	
37.	Отработка смены хватки ракетки.	2	
38.	Отработка смены хватки ракетки.	2	
39.	Отработка смены хватки ракетки.	2	
40.	Отработка смены хватки ракетки.	2	
41.	Обучение игре через сетку.	2	
42.	Обучение игре через сетку.	2	
43.	Обучение игре через сетку.	2	
44.	Обучение игре через сетку.	2	
45.	Обучение взаимодействию ракетки, мяча и туловища.	2	
46.	Обучение взаимодействию ракетки, мяча и туловища.	2	
47.	Обучение взаимодействию ракетки, мяча и туловища.	2	
48.	Игра об стенку со сменой хватки ракетки.	2	
49.	Игра об стенку со сменой хватки ракетки.	2	
50.	Обучение игре через сетку по линии.	2	
51.	Обучение игре через сетку по линии.	2	
52.	Обучение игре через сетку по линии.	2	
53.	Удары слева «с отскока» по линии. Обучение игре через сетку по линии.	2	
54.	Имитация ударов слева «с лета». Обучение игре кроссом.	2	
55.	Обучение игре кроссом.	2	
56.	Обучение игре кроссом.	2	
57.	Отработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног.	2	
58.	Обучение игре с пересечением.	2	
59.	Игра через сетку. Обучение игре с пересечением.	2	
60.	Обучение игре с пересечением.	2	

61.	Обучение «резаным» ударам у стенки.	2	
62.	Игра через сетку с применением различных приемов. Двусторонняя игра.	2	
63.	Техника приема подач разных видов. Тактика быстрой атаки после подачи.	2	
64.	Тактика атаки после толчка. Тактика атаки после подрезки.	2	
65.	Тактика атаки после наката. Топ-спин справа, слева.	2	
66.	Стиль игры топ-спин + атакующий удар. Стиль игры быстрый атакующий удар + топ-спин.	2	
67.	Двусторонняя игра. Соревнование (зачет).	2	
68.	Итоговое занятие.	2	
Итого:		144 ч.	