

# МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Самарская область

Центральное управление

ГБОУ СОШ №1



C=RU, OU=директор, O=ГБОУ СОШ №1,  
CN=Федорова Н.Н., E=cu\_sch1zhg@63edu.ru  
место подписания  
2025.08.29 18:42:49+04'00'

<b>РАССМОТРЕНО</b> На заседании МС <hr/> <b>Протокол № 1</b> «29» августа 2025 г.	<b>ПРОВЕРЕНО</b> Зам.директора по УВР <hr/> <b>Л.П.Лукьянова</b> «29» августа 2025 г.	<b>УТВЕРЖДЕНО</b> Директор <hr/> <b>Н.Н.Федорова</b> Приказ №56-од «29» августа 2025 г.
--	--	---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**«Школьный спортивный клуб»**

Жигулевск 2025 г.

## Содержание

I. Основные отличительные особенности общеобразовательных общеразвивающих программ.

II. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

Школьного спортивного клуба «ОЛИМП» 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.

II. 2. Организационно-педагогические условия реализации программы.

- 2.1. Учебно-тематический план по направлениям на 2022-2023 учебный год.

III. Содержание программы.

1. Баскетбол.
2. Мини-футбол.
3. Шахматы.
4. Волейбол.
5. Общая физическая подготовка на основе гимнастики и лёгкой атлетики.

IV. Учебно-методическая и материально техническое обеспечение.

### **I. Основные отличительные особенности общеобразовательных общеразвивающих программ**

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. Программа школьного спортивного клуба «ОЛИМП» 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 .

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 «ОЛИМП» 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, мини-футбола. Циклических видов спорта: лыжные гонки, общая физическая подготовка и шахматы.

Программа школьного спортивного клуба «ОЛИМП» 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 «ОЛИМП» является направленность на реализацию принципа вариативности, задающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью 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 36 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;
- мини-футбол: 12-17 лет;
- шахматы: 7-12 лет;
- волейбол: 10-18 лет;
- общая физическая подготовка на основе гимнастики и лёгкой атлетике: 7-10 лет.

Принадлежность к дополнительному образованию определяет режим проведения, а именно все занятия в школьном спортивном клубе «Олимп» проводятся после уроков основного расписания. Реализация данной программы в рамках дополнительного образования соответствует предельно допустимой нагрузке учащихся. Занятия проводятся в спортивном зале, актовом 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	Формулирование цели. Выделение необходимой информации. Структурирование.
Постановка вопросов		Оценка	Рефлексия. Анализ и синтез.
Разрешение конфликтов		Способность к волевому усилию.	Сравнение. Классификации. Действия постановки и решения

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 «ОЛИМП» учащиеся должны знать:

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- способы сохранения и укрепления 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, на лыжах и 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 занятиях лыжными гонками и лёгкой атлетикой;
- 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;

#### **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 учебный год**

№п/п	Направления	Всего часов
1	Баскетбол	210
2	Мини-футбол	210
3	Шахматы	140
4	Волейбол	140
5	Общая физическая подготовка на основе гимнастики	210

## **III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **БАСКЕТБОЛ**

#### **Теоретическая подготовка.**

1. Развитие баскетбола в России 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.

**Тематическое планирование**

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

**2.МИНИ-ФУТБОЛ**

**2.Общая физическая подготовка.**

**Теория:** Краткие сведения о строении и развитии человеческого организма.

**Практика:** Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех физических качеств в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний, а также упражнения на различных снарядах, тренажерах, занятия другими видами спорта.

**1. Специальная физическая подготовка.**

**Теория:** Воздействие некоторых специальных упражнений на костно-мышечный аппарат.

**Практика:** Упражнения, сходные с основным видом действия не только по характеру нервно - мышечных усилий, но и по структуре движений. Специально- подготовительные упражнения. Подвижные и спортивные игры. Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).

**2. Техническая и тактическая подготовка.**

**Теория:** Теоретические основы технического совершенствования. Характеристика игры команд соперников. Тактический анализ.

**Практика:** Закрепление и совершенствование ранее освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Удары по мячу серединой подъема, с полулета, внутренней и внешней частью подъема, внутренней и внешней стороной стопы, носком, удары по мячу головой; финты; игра вратаря - ловля низких, полуввысоких, высоких мячей, отбивание, вбрасывание, выбивание. Тактика позиционного нападения с изменением позиций игроков; нападение в игровых заданиях 3 : 1;3 : 2; 3:3; 2 :1 с атакой и без атаки ворот. Тактические приемы в нападении и в защите - индивидуальные,

групповые, командные действия. Двусторонняя игра по правилам.

### **Психологическая подготовка.**

**Теория:** Способы регуляции психического состояния.

**Практика:** Упражнения на релаксацию. Достижения оптимального боевого состояния перед соревнованиями. Сохранение оптимального боевого состояния во время соревнований.

### **Правила игры.**

Правила игры в футбол. Организация игры в футбол. Основы судейской терминологии и жестов.

Судейство.

№	Виды спортивной подготовки	Кол-во часов
1	Техника безопасности. Введение.	2
2	Общая физическая подготовка.	95
3	Специальная физическая подготовка.	34
4	Техническая подготовка.	37
5	Тактическая подготовка.	25
6	Психологическая подготовка.	2
7	Правила игры.	10
8	Участие в соревнованиях по мини - футболу	5
<b>ИТОГО</b>		<b>210</b>

## **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
<b>Итого:</b>		<b>140</b>

#### **4.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).

Поддачи 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
<b>ИТОГО</b>		<b>140</b>

## 5. Общая физическая подготовка на основе гимнастике 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 атлетики**

### ***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
<b>Итого</b>		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., Виролайнен П.М., Чукардин Г.Б.* Коньковый ход? Не только... - М.: Физкультура и спорт, 1988.
- *Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Суслова, 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
  - Акоюп А.О., Новиков А.А Анализ-синтез спортивной деятельности как основной фактор совершенствования методики тренировки, М.,2008г.
  - Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, 2011г.
  - Часть 1. п.1.4.2. Спортивные игры. Часть 2. Внеклассная работа. Спортивные секции. (Авторы программы: доктор педагогических наук В.И. Лях и кандидат педагогических наук А.А. Зданевич). Программа допущена Министерством образования Российской Федерации. (2010г).
  - Белиц-Гейман С.П. Теннис для родителей и детей. – М.: Просвещение, 1988.
  - Барстоу Дж. Уроки тенниса. – Л.: Ленинградский издатель,1984.
  - Кондратьева Г.А., Шокин А.И. Теннис в спортивных школах. – М.: Агриус, 1975.
  - Лейвер Р. Как побеждать в теннисе – М., 1988.
  - Лот Ж.-П. Теннис за три дня.– М.: Просвещение, 1975.
  - Машка Олдржих, Шафаржик В. Начальная школа тенниса. – М.: ВИСПО, 1988.
  - Новиков А.В. Кукушкин В.В. Большой шлем или Четыре теннисных туза. М.: Советский спорт, 1990.

#### **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;
- лыжный комплект (палки, ботинки, лыжи, крепления);
- аптечка медицинская;
- насос для накачивания мяче
- футбольные ворота (для мини-футбола);
- мячи волейбольные;
- мячи футбольные;
- стойки для обводки;
- конусы;
- фишки;
- табло электронное настенное.

**алендарно-тематическое планирование секции «Общая физическая подготовка на основе гимнастики и лёгкой атлетики»**

№	Тема занятия	Количес тво 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		
2	Значение утренней гимнастики. Игра «Выше ноги от земли». Комплекс утренней гимнастики. Бег на короткие дистанции.	2		
3	Игра с элементами утренней гимнастики «Ловишки». Значение физических упражнений для укрепления здоровья, осанки и др. Прыжки в длину с места.	2		
4	Игры на внимание «Пустое место». Строевое упражнение с перестроением из колонны по одному в колонну по два. Челночный бег 3x10м.	2		
5	Комплекс упражнений на осанку. Почему некоторые привычки называют вредными. Осеннее тестирование по комплексу ГТО. Игра «Космонавты».	2		

6	Осеннее тестирование по комплексу ГТО. Игры с прыжками «Смотри в ров .Прыжки в высоту через веревочку» Игра «Удочка»	2		
7	Игра с прыжками «Прыжки по полоскам». Кроссовая подготовка до 1000м.	2		
8	Игра с бегом «Белые медведи». Прыжки в длину с места и разбега.	2		
9	Осеннее тестирование по комплексу ГТО. Игры-эстафеты с мячом.	2		
10	Осеннее тестирование по комплексу ГТО. Игры-эстафеты с мячом.	2		
11	Метание малого и большого мяча по горизонтальной и вертикальной цели. Ходьба с изменением направления движения по ориентирам.	2		
12	Метание малого и большого мяча по горизонтальной и вертикальной цели. Ходьба с изменением направления движения по ориентирам. Разучивание игр со скакалкой. («Веревочка», «Солнышко»)	2		
13	Полоса препятствий с элементами бега, метания и ходьбы. Бег по пересеченной местности. Игры «Лапта», «Перестрелка».	2		
14	Полоса препятствий с элементами бега, метания и ходьбы. Бег по пересеченной местности. Игры «Лапта», «Перестрелка».	2		
15	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Строевые упражнения с перестроениями из колонны по одному в колонну по два. Игра «Салки», «Два мороза»	2		
16	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Строевые упражнения с перестроениями из колонны по одному в колонну по два. Игра «Салки», «Два мороза»	2		
17	Подвижные игры «Третий лишний», «Салки».	2		
18	Веселая эстафета. Подвижные игры по выбору учащихся.	2		
19	Инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий в спортивном зале и акробатических упражнений. Комбинация ОРУ различной координационной сложности.	2		

	Игра «К своим флажкам»			
20	Построение и перестроение. Упражнение на гибкость. Прыжки на скакалке. Акробатика: перекаты, группировки. Игры: «Великаны и гномы», «Космонавты»	2		
21	Упражнение на гибкость. Прыжки на скакалке. Акробатика: перекаты, группировки. Игры: «Великаны и гномы», «Космонавты»	2		
22	Построение и перестроение. Акробатические упражнения: кувырок вперед и назад, равновесие, мост, стойка на лопатках, прыжок прогнувшись. Игры : «Карусель».	2		
23	Построение и перестроение. Акробатические упражнения: кувырок вперед и назад, равновесие, мост, стойка на лопатках, прыжок прогнувшись. Игры : «Карусель».	2		
24	Построение и перестроение. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке, ходьба по скамейке разными способами, танцевальные движения. Игры	2		
25	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке, ходьба по скамейке разными способами, танцевальные движения. Игры «Журавлики», Равновесие.	2		
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		
27	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		
28	Построение и перестроение. Круговая тренировка по акробатике. Игры-эстафеты с элементами акробатики.	2		
29	Круговая тренировка по акробатике. Игры-эстафеты с элементами акробатики.	2		
30	Игры-эстафеты с элементами акробатики. Игра «Третий лишний»	2		
31	Зимнее тестирование по комплексу ГТО. Игры-эстафеты с элементами акробатики.	2		
32	Зимнее тестирование по комплексу ГТО. Подвижные игры по выбору.	2		

33	Инструктаж по технике безопасности во время проведения спортивных игр – баскетбол. Игра «Перестрелка».	2		
34	Техника передвижения. Повороты в движении. Сочетание способов передвижений в баскетболе. «Конники – спортсмены»	2		
35	Техника передвижения. Повороты в движении. Сочетание способов передвижений в баскетболе. «Два дома»	2		
36	Ловля мяча двумя руками с низкого отскока, одной рукой на уровне груди в баскетболе. Игра «10 передач»	2		
37	Ловля мяча двумя руками с низкого отскока, одной рукой на уровне груди в баскетболе. Игра «10 передач»	2		
38	Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости ведения в баскетболе. «Снайперы», «Мяч ловцу».	2		
39	Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости ведения в баскетболе «Снайперы», «Мяч ловцу».	2		
40	Бросок мяча в баскетболе. Игра «Мини-баскетбол».	2		
41	Бросок мяча в баскетболе. Игра «Мини-баскетбол».	2		
42	Игры-эстафеты с элементами ведения, ловли-передачи и броска мяча.	2		
43	Обучение игре «Мини-баскетбол».	2		
44	Обучение игре «Мини-баскетбол».	2		
45	Тестирование по комплексу ГТО. Подвижные игры.	2		
46	Тестирование по комплексу ГТО. Игры и соревнования.	2		
47	Зимние русские народные игры. Катание на санках.	2		
48	Зимние русские народные игры. Катание на санках.	2		
49	Зимние русские народные игры. Проводы зимы.	2		
50	Зимние русские народные игры.	2		
51	Веселая эстафета. Подвижные игры по выбору учащихся.	2		
52	Подвижные игры по выбору.	2		
53	ОРУ с малыми мячами. Подвижная игра «Удочка».	2		
54	ОРУ с гимнастическими палками. Подвижные игры.	2		
55	ОРУ с обручами. Подвижные игры. Эстафеты.	2		
56	ОРУ с различными предметами. Эстафеты.	2		
57	ОРУ со скакалками. Подвижные игры.	2		
58	Легкоатлетические упражнения: бег на ускорение,	2		

	челночный бег 3х5 м. подвижная игра «Горелки».			
59	Легкоатлетические упражнения: бег на ускорение, челночный бег 3х5 м. подвижная игра «Горелки».	2		
60	Прыжки в высоту через веревочку. Метание мяча. Игра «Лапта»	2		
61	Прыжки в длину с места. Метание мяча. Игра «Перестрелка».	2		
62	Игра с бегом «Белые медведи». Прыжки.	2		
63	Игра малой подвижности «Тихо- громко». Челночный бег 3х10 метров из различных исходных положений.	2		
64	Прыжки в длину с разбега. Игра «Перемена мест». Как помочь сохранить себе здоровье.	2		
65	Прыжки в длину с разбега. Игра «Перемена мест».	2		
66	Метание малого и большого мяча по горизонтальной и вертикальной цели. Ходьба с изменением направления движения по ориентирам.	2		
67	Метание малого и большого мяча по горизонтальной и вертикальной цели. Ходьба с изменением направления движения по ориентирам.	2		
68	Метание малого мяча в цель.	2		
69	Бег, беговые упражнения. Игра «Метательная лапта»	2		
70	Полоса препятствий с элементами бега, метания и прыжков. Игра «Лапта»	2		
71	Веселая эстафета. Подвижные игры по выбору.	2		
72	Подвижные игры по выбору. Эстафеты.	2		
73	Тестирование по комплексу ГТО.	2		
74	Тестирование по комплексу ГТО.	2		
75	Велосипедная прогулка.	2		
76	Спортивный праздник, посвященный Дню защиты детей.	2		
77	Велосипедная прогулка.	2		
78	Велосипедная прогулка.	2		
79	Подвижные игры по выбору.	2		
80	Подвижные игры по выбору.	2		
81	Применение методов: «круговая тренировка» с учётом возраста обучающихся	2		
82	Упражнения с разными предметами для развития	2		

	координации, мелкой и крупной моторики рук			
83	Прыжки на точность отталкивания и приземления. Варианты заданий для развития специфических видов координации	2		
84	Упражнения с отягощениями - с гантелями. набивными мячами, другими приспособлениями	2		
85	Активные и пассивные упражнения с большой амплитудой движений	2		
86-87	Двигательные задания на уменьшенной площади опоры, в лазании, перелезании, ползании (развитие равновесия, глазомера, согласованности движений)	2		
88-89	Бег « с хода». Прыжки со скакалкой в максимальном темпе	2		
90-91	Прыжки в полуприседе на месте, с продвижением в разных направлениях. Прыжки на допустимую высоту	2		
92-93	Упражнения с локальными отягощениями на мышечные группы	2		
94-95	Многоскоки в сочетании с ускорением и переходом в бег. Эстафеты.	2		
96-97	Беговые задания с максимальной скоростью в режиме повторно интервального метода. Кроссовый бег	2		
98-99	Беговые задания с максимальной скоростью в режиме повторно интервального метода. Кроссовый бег	2		
100-101	Повторный бег на короткие дистанции со старта, по прямой, на повороте	2		
102-103	Прыжки на двух, правой-левой ногах в разных направлениях	2		
104-105	Основные движения - виды ходьбы и бега, упражнения в лазании, перелезании. ползании и в равновесии	2		

### Календарно-тематическое планирование секции «Шахматы»

№	Тема занятия	Количес тво часов	Дата	
1	Организационное занятие	2		
2	Доска и фигуры. Правила, определяющие игру	2		
3	Шахматная нотация	2		

4	Преобразование пешек	2		
5	Правило взятия на проходе	2		
6	Рокировка	2		
7	Ценность фигур и пешек	2		
8	Некоторые случаи ничьи	2		
9	Мат тяжелыми фигурами	2		
10	Упражнения на мат	2		
11	Как начинать партию?	2		
12	Что делать после дебюта?	2		
13	Использование большого материального перевеса	2		
14	Правило квадрата	2		
15	Король и крайняя пешка против короля	2		
16	Использование геометрических мотивов	2		
17	Связка	2		
18	Двойной удар	2		
19	Открытое нападение	2		
20	Открытый шах	2		
21	Двойной шах	2		
22	Что такое комбинация?	2		
23	Жертва слона на h7 /h2/	2		
24	Коневые комбинации	2		
25	Комбинации на завлечение	2		
26	Блокировка,спертый матъ	2		
27	Комбинации на отвлечение	2		
28	Комбинации на освобождение поля	2		
29	Комбинации на освобождение линии	2		
30	Комбинации на уничтожение защитника	2		
31	Изоляция и перекрытие, захват пункта	2		
32	Шахматные задачи	2		
33	Ловушки	2		
34	Атака на нерокировавшего короля	2		
35	Атака на короля при односторонних рокировках	2		
36	Атака на короля при разносторонних рокировках	2		
37	Реализация лишней пешки в пешечных окончаниях	2		
38	Отдаленная проходная пешка	2		
39	Защищенная проходная пешка	2		

40	Борьба ферзя против пешки	2		
41	Некоторые случаи ничьей при большом материальном перевесе	2		
42	Элементарные ладейные окончания	2		
43	Некоторые технические приемы в ладейных окончаниях	2		
44	Окончания, в которых слон сильнее коня	2		
45	Окончания, в которых конь сильнее слона	2		
46	Окончания с одноцветными слонами	2		
47	Окончания с разноцветными слонами	2		
48	«Хорошая» и «Плохие» слоны	2		
49	Сильные и слабые пункты	2		
50	Пешечные слабости	2		
51	Открытая линия	2		
52	7 я /2 я/горизонталь	2		
53	Испанская партия	2		
54	Как изучать дебют?	2		
55	Простейшие ладейные эндшпили: ладья с пешкой и королём, против ладьи и короля	2		
56	Простейшие легкофигурные окончания: мат двумя слонами одиночному королю	2		
57-58	Шахматный турнир	4		
59	Простейшие легкофигурные окончания: мат конём и слоном одиночному королю	2		
60	Конкурс решения позиций: как бы вы сыграли	2		
61-62	Шахматный турнир	4		
63	Тактический приём «перекрытие»	2		
64	Тактический приём «перекрытие»	2		
65-66	Тактический приём «рентген»	4		
67-68	Шахматный турнир	4		
69-70	Шахматный праздник	4		

**Календарно-тематическое планирование секции «Волейбол»**

№	Тема занятия	Количество часов	Дата	
1	Вводное занятие. Инструктаж по Т.Б.	2		
2-3	Правила игры в волейбол. Учебная игра.	4		

4-5	Действие без мяча: имитация передачи мяча. Учебная игра.	4		
6-7	Действия без мяча: имитация нападающего удара. Игра.	4		
8-9	Правила игры в волейбол. Учебная игра.	4		
10-11	Подача мяча: верхняя и нижняя, прямая. Учебная игра.	4		
12-13	Подача мяча: верхняя боковая. Учебная игра.	4		
14-15	Правила игры в волейбол. Учебная игра.	4		
16-17	Передача мяча: сверху двумя руками с места. Учебная игра.	4		
18-19	Передача мяча: в прыжке, после перемещения. Игра.	4		
20-21	Передача мяча: из зоны в зону. Учебная игра.	4		
22-23	Передача мяча: из глубины площадки к сетке. Игра.	4		
24-25	Передача мяча: стоя у сетки сверху двумя руками. Игра.	4		
26-27	Передача мяча: стоя спиной в направлении передачи. Игра.	4		
28-29	Передача мяча: сверху из глубины площадки. Учебная игра.	4		
30-31	Прием мяча: на задней линии от нижней прямой и боковой подачи. Учебная игра.	4		
32-33	Прием мяча: нижней и верхней прямой подачи в зоне нападения.	4		
34-35	Прием мяча: сверху двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину. Учебная игра.	4		
36-37	Прием мяча: с низу двумя руками и одной рукой с падением в перед на руку и перекатом на грудь. Учебная игра.	4		
38-39	Нападающий удар через сетку: по ходу из зоны 3,4 и 2. Игра.	4		
40-41	Нападающий удар через сетку: в зонах 4 и 2 с передачей из глубины площадки. Учебная игра.	4		
42-43	Нападающий удар через сетку: из зоны 3 с высоких и средних передач. Учебная игра.	4		
44-45	Нападающий удар через сетку: с удаленных от сетки передач. Игра.	4		
46-47	Блокирование нападающих ударов: одиночные и групповые в зонах 4 и 2, выполненных с передачи из зоны 3. Учебная игра.	4		
48-49	Блокирование нападающих ударов: по ходу, выполняемых из зон 4-3 и 2-3 в известном направлении. Учебная игра.	4		
50-51	Индивидуальные тактические действия: выбор и способ	4		

	отбивания мяча через сетку. Учебная игра.			
52-53	Передача сверху двумя руками, кулаком снизу. Учебная игра.	4		
54-55	Выбор места для выполнения блокирования нападающего удара.	4		
56-57	Выбор места для выполнения нападающего удара. Игра.	4		
58-59	Взаимодействие игроков передней линии в нападении. Игра.	4		
60-61	Взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении и при приеме подачи. Учебная игра.	4		
62-63	Защитные действия игроков внутри линии при приеме подач. Игра.	4		
64-65	Нападающие действия игроков передней линии при второй передаче. Учебная игра.	4		
66-67	Система игры в защите. Соревнования между групп.	4		
68-69	Повторение пройденного материала в учебной игре.	4		
70	Задание на лето. Учебная игра.	2		

**Учебно-тематический план для учебно-  
тренировочной группы по настольному теннису**

**(4 часа в неделю)**

<b>№</b>	<b>Разделы программы</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>Практическая подготовка</b>
1	Изучение правил игры и техника безопасности.		2
2	История развития мирового и отечественного Настольного тенниса.	1	
3	Гигиена спортсмена и закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха.	1	
4	Места занятий, их оборудование и подготовка. Правила соревнований, их организация и проведение.	1	
5	Правила соревнований по настольному теннису.		5
	<b>Итого часов.</b>	<b>3</b>	

1	Общая физическая подготовка.		19
2	Специальная физическая подготовка.		18
3	Техническая подготовка.		25
4	Тактическая подготовка.		31
5	Игровая подготовка.		22
6	Соревнования.	<i>Согласно календаря</i>	
7	Контрольные испытания.		16
	<b>Итого часов.</b>	<b>6</b>	<b>138</b>
	<b>Всего часов.</b>	<b>144</b>	

### Тематическое планирование

№	Дата		Тема тренировочного процесса	Кол-во часов
	план	факт		
1			Актуальность, популярность настольного тенниса.	1
2			Гигиена и врачебный контроль.	1
3			Влияние настольного тенниса на организм.	1
4			Особенности настольного тенниса.	1
5			Изучение элементов стола и ракетки.	1
6			Хватка ракетки.	1
7			Работа ног, положение корпуса.	1
8			Работа ног, положение корпуса.	1
9			Техника движения ногами, руками в игре.	1
10			Работа плеча, предплечья и кисти.	1
11			Изучение хваток, изучение выпадов.	1
12			Техника постановки руки в игре.	1
13			Движение ракеткой и корпусом.	1
14			Движение ракеткой и корпусом.	1
15			Техника движения ногами, руками в игре.	1
16			Техника движения ногами, руками в игре.	1
17			Изучение хваток, изучение выпадов.	1
18			Изучение хваток, изучение выпадов.	1

19			Владение ракеткой и передвижения у стола.	1
20			Владение ракеткой и передвижения у стола.	1
21			Движение ракеткой и корпусом.	1
22			Техника постановки руки в игре.	1
23			Изучение хваток, изучение выпадов.	1
24			Передвижение игрока приставными шагами.	1
25			Набивание мяча ладонной стороной ракетки.	1
26			Набивание мяча ладонной стороной ракетки.	1
27			Обучение техники подачи прямым ударом.	1
28			Обучение движениям при выполнении ударов.	1
29			Набивание мяча ладонной стороной ракетки.	1
30			Набивание мяча тыльной стороной ракетки.	1
31			Набивание мяча ладонной стороной ракетки.	1
32			Набивание мяча тыльной стороной ракетки.	1
33			Набивание мяча ладонной и тыльной стороной ракетки	1
34			Совершенствование выпадов, хваток, передвижения.	1
35			Набивание мяча ладонной и тыльной стороной ракетки	1
36			Совершенствование выпадов, хваток, передвижения.	1
37			Обучение техники подачи прямым ударом.	1
38			Обучение движениям при выполнении ударов.	1
39			Обучение техники подачи прямым ударом.	1
40			Обучение движениям при выполнении ударов.	1
41			Учебная игра с изученными элементами.	1
42			Владение ракеткой и передвижения у стола.	1
43			Набивание мяча на ракетке	1
44			Основные тактические варианты игры.	1
45			Подброс мяча при подаче. Баланс при подаче.	1
46			Подброс мяча при подаче. Баланс при подаче.	1
47			Свободная игра на столе.	1
48			Подача справа и слева.	1
49			Свободная игра на столе.	1
50			Подача справа и слева.	1
51			Открытая и закрытая ракетка	1
52			Обучение техники подачи прямым ударом	1
53			Обучение подачи «Маятник». Игра- подача.	1

54			Обучение техники подачи прямым ударом	1
55			Обучение подачи «Маятник». Игра- подача.	1
56			Учебная игра с элементами подач.	1
57			Учебная игра с ранее изученными элементами.	1
58			Обучение техники «наката» в игре.	1
59			Совершенствование техники постановки руки в игре	1
60			Обучение техники «наката» в игре.	1
61			Применение «подставки» в игре.	1
62			Изучение техники выполнения «подставки» слева	1
63			Изучение техники выполнения «подставки» справа	1
64			Совершенствование в группах по качеству элементов игры.	1
65			Изучение техники элемента «подрезка»	1
66			Учебная игра для совершенствования учебных элементов.	1
67			Занятия для совершенствование ранее изученных элементов	1
68			Выполнение наката справа в правый	1
69			Игровые приемы в настольном теннисе	1
70			Выполнение наката справа в правый	1
71			Игровые приемы в настольном теннисе	1
72			Учебная игра с изученными элементами.	1
73			Тактика игры атакующего.	1
74			Учебная игра, соревнования среди занимающихся.	1
75			Учебная игра, соревнования среди занимающихся.	1
76			Игра навыков и овладение техникой нанесения ударов.	1
77			Тактика игры атакующего. Учебная игра.	1
78			Игра навыков и овладение техникой нанесения ударов.	1
79			Тактика игры атакующего. Учебная игра.	1
80			Выполнение наката справа в правый и левый углы стола.	1
81			Занятие по совершенствование подач, срезок, накатов.	1
82			Выполнение наката справа в правый и левый углы стола.	1
83			Занятие по совершенствование подач, срезок, накатов.	1
84			Подача справа (слева) с подбросом мяча	1
85			Удар "накат": удержание мяча на столе	1
86			Подача справа (слева) с подбросом мяча	1
87			Удар "накат": удержание мяча на столе	1
88			Выполнение наката справа в правый и левый углы стола.	1

89			Совершенствование в группах по качеству элементов игры.	1
90			Выполнение наката справа в правый и левый углы стола.	1
91			Совершенствование в группах по качеству элементов игры.	1
92			Подача слева с верхним вращением мяча	1
93			Технические приемы с верхним вращением	1
94			Подача слева с верхним вращением мяча	1
95			Технические приемы с верхним вращением	1
96			Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева.	1
97			Удар «накат» справа и слева на столе.	1
98			Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева.	1
99			Удар «накат» справа и слева на столе.	1
100			Свободная игра на столе.	1
101			Откидной удар справа.	1
102			Откидной удар слева.	1
103			Выполнение подачи в заданную зону стола.	1
104			Игра на счет из одной, трех партий.	1
105			Тактика игры против атакующего.	1
106			Сочетание наката справа и слева в правый угол стола.	1
107			Свободная игра на столе.	1
108			Занятие с применением изучаемым приёмом «свеча».	1
109			Тактика игры против атакующего.	1
110			Игра на счет из одной, трех партий.	1
111			Тактика игры атакующего против атакующего	1
112			Откидной удар справа.	1
113			Откидной удар слева.	1
114			Выполнение подачи в заданную зону стола.	1
115			Тактика игры атакующего. Учебная игра	1
116			Игра на счет из одной, трех партий.	1
117			Тактика игры атакующего против атакующего	1
118			Свободная игра на столе.	1
119			Занятие с применением изучаемым приёмом «свеча».	1
120			Баланс при подаче. Удар с лета.	1
121			Сочетание наката справа и слева в правый угол стола.	1
122			Тактика игры атакующего. Учебная игра	1
123			Занятия для совершенствование ранее изученных	1

			элементов.	
124			Игра на счет из одной, трех партий.	1
125			Поочередные удары правой и левой стороной ракетки	1
126			Выполнение подачи в заданную зону стола.	1
127			Учебные игры с заданиями	1
128			Баланс при подаче. Удар с лета.	1
129			Свободная игра на столе.	1
130			Поочередные удары правой и левой стороной ракетки	1
131			Сочетание наката справа и слева в правый угол стола.	1
132			Совершенствование игровых навыков сильных ударов	1
133			Игра на счет из одной, трех партий.	1
134			Совершенствование игровых навыков сильных ударов	1
135			Тактика игры атакующего. Учебная игра	1
136			Свободная игра на столе.	1
137			Свободная игра на столе.	1
138			Свободная игра на столе.	1
139			Свободная игра на столе.	1
140			Свободная игра на столе.	1
141			Свободная игра на столе.	1
142			Свободная игра на столе.	1
143			Свободная игра на столе.	1
144			Подведение итогов.	1

### Календарно-тематическое планирование секции «Мини-футбол»

№	Тема занятия	Количество часов	Дата
1	Вводное занятие. Инструктаж по Т.Б. Правила соревнований по мини-футболу. Вводное тестирование.	2	
2	Удары внутренней стороной стопы	2	
3	Удары средней частью подъёма стопы	2	
4	Удары внешней частью подъёма	2	
5	Удары прямым подъёмом	2	
6	Удар носком стопы	2	
7	Удары с небольшого разбега в стену по катящемуся с боку мячу	2	
8	Удары по мячу, набрасываемому партнёру	2	

9	Удары с разбега по неподвижному мячу в ворота	2	
10	Удары по падающему мячу	2	
11	Удары по мячу с ходу	2	
12	Отработка всех видов ударов по неподвижному мячу	2	
13	Отработка передачи мяча между партнёрами разными видами ударов	2	
14- 15	Жонглирование мячом левой и правой ногой	4	
16	Контрольное занятие по теме «Удары по мячу ногой»	2	
17	Удары головой с места, с разбега	2	
18	Удары головой вверх. Удар головой в прыжке	2	
19- 20	Жонглирование мячом головой	4	
21	Отработка всех видов ударов головой	2	
22	Остановка мяча внутренней стороной стопы	2	
23	Остановка катящегося мяча подошвой	2	
24	Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы	2	
25	Передача мяча между партнёрами низом: внутренней стороной стопы и остановка мяча подошвой	2	
26- 27	Остановка мяча грудью. Удар по мячу после остановки мяча грудью	4	
28	Остановка мяча подошвой, с последующим ударом внутренней стороной стопы в цель	2	
29	Отработка остановки мяча различными способами	2	
30	Ведение мяча внутренней стороной стопы	2	
31	Ведение мяча внешней стороной стопы	2	
32	Отработка ведения мяча внутренней и внешней стороной стопы	2	
33	Ведение мяча носком	2	
34	Ведение мяча средней частью подъёма стопы	2	
35	Отработка ведения мяча носком и средней частью подъёма стопы	2	
36	Отработка ведения мяча носком и средней частью подъёма стопы	2	
37	Ведение мяча по кругу левой и правой ногой	2	
38	Отработка ведения мяча разными способами	2	
39	Отработка ведения мяча разными способами	2	
40	Остановка мяча ногой после замедления бега и ложной попытки остановки мяча	2	

41	Отработка остановки мяча после замедления бега	2	
42	Имитация удара по мячу ногой с последующим уходом от соперника	2	
43	Отработка имитации удара по мячу ногой с последующим уходом от соперника	2	
44	Бег змейкой между стойками	2	
45	Бег в квадрате	2	
46	Отработка бега со сменой направления	2	
47	Внезапные рывки вперёд после медленного бега	2	
48	Внезапные рывки в стороны после медленного бега	2	
49	Отработка всех видов обманных движений	2	
50- 52	Соревновательная подготовка	4	
53	Отбор мяча выбиванием и выпадом	2	
54	Отбор мяча во время различного по темпу бега	2	
55	Отбор мяча толчком плеча в плечо	2	
56	Отработка отбора мяча плеча в плечо	2	
57	Отработка всех видов отбора мяча	2	
58	Введение мяча в игру (вбрасывание из-за боковой)	2	
59	Контрольное занятие по теме «Техническая подготовка»	2	
60	Индивидуальные действия с мячом и без мяча	2	
61	Передача мяча по воздуху	2	
62- 63	Избирательная по силе передача мяча	4	
64	Передача мяча низом	2	
65	Передача мяча по заданному направлению	2	
66	Продольная передача мяча	2	
67	Диагональные передачи мяча	2	
68- 69	Передача мяча на заданное расстояние	4	
70	Короткие передачи мяча	2	
71	Средние передачи мяча	2	
72	Длинные передачи мяча	2	
73	Взаимодействие двух игроков	2	
74	Взаимодействие трёх игроков	2	
75	Взаимодействие трёх и более игроков	2	

76	Взаимодействие игроков в упражнениях в парах	2	
77	Взаимодействие игроков в упражнениях в тройках	2	
78	Взаимодействие игроков в упражнениях в игре в «Квадрат»	2	
79	Взаимодействие игроков – 4х1	2	
80	Взаимодействие игроков- 3х1	2	
81	Взаимодействие игроков- 2х1	2	
82	Контрольное занятие по теме «Тактическая подготовка»	2	
83	Взаимодействие игроков – 4х2	2	
84	Взаимодействие игроков – 4х3	2	
85	Взаимодействие игроков – 4х4	2	
86	Взаимодействие игроков- 3х2	2	
87	Взаимодействие игроков- 3х3	2	
88	Взаимодействие игроков- 2х2	2	
89	Отработка взаимодействия 2х игроков	2	
90	Отработка взаимодействия 3х игроков	2	
91	Отработка взаимодействия 4х игроков	2	
92	Взаимодействия игроков обороны с вратарём	2	
93	Взаимодействия игроков нападения с вратарём	2	
94	Взаимодействие игроков- 2х2	2	
95	Взаимодействие игроков- 2х1	2	
96	Контрольное занятие по теме «Тактическая подготовка»	2	
97	Удары носком и пяткой	2	
98	Удары с полулета.	2	
99- 100	Выполнение ударов на точность и силу после остановки	4	
101	Удары по мячу головой.	2	
102	Удары средней и боковой частью лба без прыжка	2	
103	Удары средней и боковой частью лба в прыжке по летящему с различной скоростью и траекторией мяча.	2	
104	Удары головой на точность: вниз и верхом, вперед и в стороны, на короткое и среднее расстояние.	2	
105	Удары головой в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.	2	