



Муниципальное общеобразовательное учреждение средняя  
общеобразовательная школа №37

<p>«Согласовано» Руководитель МО  Базарова И.А. Протокол № 1 от « 29 » 08 2022 г.</p>	<p>«Утверждено» Директор МОУ СОШ №37 Сидорова Е.И. Приказ № 74 от « 29 » 08 2022 г.</p> 
--	--

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
школьного спортивного клуба «ХИМИК»  
для обучающихся 1 – 11 классов  
на 2022 – 2023 гг.**

Составитель программы:  
Учитель физической культуры Инжеватов А.А.

Тверь  
2022

## **Содержание**

I. Основные отличительные особенности общеобразовательных общеразвивающих программ.

II. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа Школьного спортивного клуба «ХИМИК» 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 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 «ХИМИК» 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 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 «ХИМИК» 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 «ХИМИК» 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 «ХИМИК» 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 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;
- 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 «Химик» 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 «Химик» 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, 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 занятий 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;
- 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 2022-2023 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 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 полукотскока.
- 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

**1.Техника безопасности. Введение:** Техника безопасности. Правила безопасности при осуществлении соревновательной деятельности. Здоровый образ жизни и его значение. Физическая культура- средство укрепления здоровья.

**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).

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 подачи.

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>

## 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 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**

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

### ***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.
- *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;
- 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.

**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 перестроением из колонны по одному в колонну по два. Висы на шведской лестнице.	2	02.11.
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	2	29.04. 30.04.

	бег. Эстафеты.		
96-97	Беговые задания с максимальной скоростью в режиме повторно интервального метода. Кроссовый бег	2	03.05. 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 легкофигурные окончания: мат двумя слонами одиночному королю	2	04.04.
57-58	Шахматный турнир	4	06.04. 11.04.
59	Простейшие легкофигурные окончания: мат конём и слоном одиночному 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. Стойка баскетболиста.	2	31.10.
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	4	10.11. 14.11.

	изменением направления. Учебно-тренировочная игра.		
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. Учебно-тренировочная игра.	2	29.12.
50	Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча. Учебно-тренировочная игра.	2	09.01.
51	Действия одного защитника против двух нападающих.	2	10.01.

	Учебно-тренировочная игра.		
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 техники передачи мяча.	2	09.03.
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	2	13.04.

	технических приемов и их способов в различных сочетаниях.		
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 «Мини-футбол»

№	Тема занятия	Количество часов	Дата
1	Вводное занятие. Инструктаж по Т.Б. Правила соревнований по мини-футболу. Вводное тестирование.	2	01.09.
2	Удары внутренней стороной стопы	2	02.09.
3	Удары средней частью подъёма стопы	2	05.09.
4	Удары внешней частью подъёма	2	07.09.
5	Удары прямым подъёмом	2	09.09.

6	Удар носком стопы	2	12.09.
7	Удары с небольшого разбега в стену по катящемуся с боку мячу	2	14.09.
8	Удары по мячу, набрасываемому партнёру	2	16.09.
9	Удары с разбега по неподвижному мячу в ворота	2	19.09.
10	Удары по падающему мячу	2	21.09.
11	Удары по мячу с ходу	2	23.09.
12	Отработка всех видов ударов по неподвижному мячу	2	26.09.
13	Отработка передачи мяча между партнёрами разными видами ударов	2	28.09.
14-15	Жонглирование мячом левой и правой ногой	4	30.09. 03.10.
16	Контрольное занятие по теме «Удары по мячу ногой»	2	05.10.
17	Удары головой с места, с разбега	2	07.10.
18	Удары головой вверх. Удар головой в прыжке	2	10.10.
19-20	Жонглирование мячом головой	4	12.10. 14.10.
21	Отработка всех видов ударов головой	2	17.10.
22	Остановка мяча внутренней стороной стопы	2	19.10.
23	Остановка катящегося мяча подошвой	2	21.10.
24	Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы	2	24.10.
25	Передача мяча между партнёрами низом: внутренней стороной стопы и остановка мяча подошвой	2	26.10.
26-27	Остановка мяча грудью. Удар по мячу после остановки мяча грудью	4	28.10. 31.10.
28	Остановка мяча подошвой, с последующим ударом внутренней стороной стопы в цель	2	02.11.
29	Отработка остановки мяча различными способами	2	04.11.
30	Ведение мяча внутренней стороной стопы	2	07.11.
31	Ведение мяча внешней стороной стопы	2	09.11.
32	Отработка ведения мяча внутренней и внешней стороной стопы	2	11.11.
33	Ведение мяча носком	2	14.11.
34	Ведение мяча средней частью подъёма стопы	2	16.11.
35	Отработка ведения мяча носком и средней частью подъёма стопы	2	18.11.
36	Отработка ведения мяча носком и средней частью подъёма стопы	2	21.11.
37	Ведение мяча по кругу левой и правой ногой	2	23.11.
38	Отработка ведения мяча разными способами	2	25.11.
39	Отработка ведения мяча разными способами	2	28.11.
40	Остановка мяча ногой после замедления бега и ложной попытки остановки мяча	2	30.11.
41	Отработка остановки мяча после замедления бега	2	02.12.



42	Имитация удара по мячу ногой с последующим уходом от соперника	2	05.12.
43	Отработка имитации удара по мячу ногой с последующим уходом от соперника	2	07.12.
44	Бег змейкой между стойками	2	09.12.
45	Бег в квадрате	2	12.12.
46	Отработка бега со сменой направления	2	14.12.
47	Внезапные рывки вперёд после медленного бега	2	16.12.
48	Внезапные рывки в стороны после медленного бега	2	19.12.
49	Отработка всех видов обманных движений	2	21.12.
50-52	Соревновательная подготовка	4	23.12. 26.12.
53	Отбор мяча выбиванием и выпадом	2	28.12.
54	Отбор мяча во время различного по темпу бега	2	30.12.
55	Отбор мяча толчком плеча в плечо	2	09.01.
56	Отработка отбора мяча плеча в плечо	2	11.01.
57	Отработка всех видов отбора мяча	2	13.01.
58	Введение мяча в игру (вбрасывание из-за боковой)	2	16.01.
59	Контрольное занятие по теме «Техническая подготовка»	2	18.01.
60	Индивидуальные действия с мячом и без мяча	2	20.01.
61	Передача мяча по воздуху	2	23.01.
62-63	Избирательная по силе передача мяча	4	25.01. 27.01.
64	Передача мяча низом	2	30.01.
65	Передача мяча по заданному направлению	2	01.02.
66	Продольная передача мяча	2	03.02.
67	Диагональные передачи мяча	2	06.02.
68-69	Передача мяча на заданное расстояние	4	08.02. 10.02.
70	Короткие передачи мяча	2	13.02.
71	Средние передачи мяча	2	15.02.
72	Длинные передачи мяча	2	17.02.
73	Взаимодействие двух игроков	2	20.02.
74	Взаимодействие трёх игроков	2	22.02.
75	Взаимодействие трёх и более игроков	2	27.02.
76	Взаимодействие игроков в упражнениях в парах	2	01.03.
77	Взаимодействие игроков в упражнениях в тройках	2	03.03.
78	Взаимодействие игроков в упражнениях в игре в «Квадрат»	2	06.03.
79	Взаимодействие игроков – 4х1	2	10.03.
80	Взаимодействие игроков- 3х1	2	13.03.
81	Взаимодействие игроков- 2х1	2	15.03.
82	Контрольное занятие по теме «Тактическая подготовка»	2	17.03.
83	Взаимодействие игроков – 4х2	2	27.03.
84	Взаимодействие игроков – 4х3	2	29.03.
85	Взаимодействие игроков – 4х4	2	31.03.

86	Взаимодействие игроков- 3х2	2	03.04.
87	Взаимодействие игроков- 3х3	2	05.04.
88	Взаимодействие игроков- 2х2	2	07.04.
89	Отработка взаимодействия 2х игроков	2	10.04.
90	Отработка взаимодействия 3х игроков	2	12.04.
91	Отработка взаимодействия 4х игроков	2	14.04.
92	Взаимодействия игроков обороны с вратарём	2	17.04.
93	Взаимодействия игроков нападения с вратарём	2	19.04.
94	Взаимодействие игроков- 2х2	2	21.04.
95	Взаимодействие игроков- 2х1	2	24.04.
96	Контрольное занятие по теме «Тактическая подготовка»	2	26.04.
97	Удары носком и пяткой	2	28.04.
98	Удары с полуплета.	2	03.05.
99- 100	Выполнение ударов на точность и силу после остановки	4	05.05. 10.05.
101	Удары по мячу головой.	2	12.05.
102	Удары средней и боковой частью лба без прыжка	2	15.05.
103	Удары средней и боковой частью лба в прыжке по летящему с различной скоростью и траекторией мяча.	2	17.05.
104	Удары головой на точность: вниз и верхом, вперед и в стороны, на короткое и среднее расстояние.	2	19.05.
105	Удары головой в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.	2	22.05.