

# Пояснительная записка

Программа спортивного клуба «Чемпион» призвана сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В программе представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики спортивных игр, развитию физических способностей.

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

Материал программы предполагает изучение основ четырёх спортивных игр: бадминтон, волейбола, настольный теннис и шахматы. Даётся в трёх разделах: основы знаний, общая физическая подготовка и специальная техническая подготовка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивный клуб «Чемпион» (далее программа) разработана в соответствии со следующими **нормативными документами:**

− Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.08.2020);

− Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. №533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом министерства просвещения российской федерации от 09.11.2018 г. №196»;

− Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

− Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-

20 «Санитарно- эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

* Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
* «Методические рекомендации по созданию и организации деятельности школьных спортивных клубов в образовательных

учреждениях», утверждённых приказом Министерством образования и науки РФ от10.08.2011г.

* Устава МБОУ «СОШ № 1» ИГОСК

**Направленность программы -** физкультурно-спортивная, предполагает развитие и совершенствование у обучающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

**Актуальность программы.** Физическую культуру и спорт необходимо рассматривать как вид деятельности, в процессе которой происходит удовлетворение физических и духовных потребностей человека посредством целенаправленных занятий физическими упражнениями, усвоения и применения соответствующих знаний и навыков, а также участия в спортивных мероприятиях. Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая деятельность

– это средство социализации личности. Результатом социализации может стать укрепление семьи, сплочение коллектива, объединение людей различного рода группы на основе общности спортивных интересов. Мы уверены, что создание спортивного клуба необходимо для того, чтобы дети имели возможность, соприкоснувшись со спортом, полюбить его и потом, в течение всей жизни, вести здоровый образ жизни, занимаясь спортом в свое удовольствие.

**Педагогическая целесообразность.** Программа актуальна на сегодняшний день, так как спортивный клуб представляет проверенное в педагогической практике объединение, способное решать самые разные, не только оздоравливающие, педагогические задачи. Среди них интеграция средств основного и дополнительного образования, воспитания и обучения, индивидуального развития и позитивной социализации учащихся, разных школьных предметов, детей разных возрастов и разных представителей сообщества взрослых – педагогов, родителей, выпускников, представителей общественности. Спортивный клуб выступает как непременный педагогический компонент развития у учащихся лидерских качеств, где осуществима интеграция задач чисто спортивного развития с задачами соревновательности, ответственности, командного духа, индивидуального самостроительства личности. Именно спортивный клуб, реализующий собственную дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу, представляет инновационное средство решения значимой педагогической проблемы: как не только предоставить детям возможность заниматься спортом, приумножать здоровье, но и как включить в эту работу педагогов школы и, главное, как достучаться до сознания детей, заставив поверить в то, что здоровье – это важно. Именно

последний компонент, в отличие от социального заказа на детское здоровье как общественной потребности и сохранения детского здоровья как государственного требования, нуждается сегодня в инновационных педагогических решениях. Нельзя не остановится и на тех организационно и психолого-педагогических условиях, которые обеспечивают становление, функционирование и развитие школьного спортивного клуба как ключевого элемента системы дополнительного образования в области здоровья.

**Отличительной особенностью.** Данная программа является модифицированной. Содержание и материал программы спланированы по принципу дифференциации в соответствии с уровнями сложности и дополнена различными видами мероприятий и дисциплин согласно возрастным особенностям учащихся.

Основной формой организации образовательного процесса являются теоретические и практические занятия, комплексные тренировки и тактические учения.

**Срок реализации программы: 1 год**. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями учащихся и рассчитана на проведение 9 часов в неделю, всего 306 часов в год. **Возраст учащихся 7-18 лет.** Принимаются физически здоровые дети, имеющие допуск врача.

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.

|  |
| --- |
| **Формы проведения занятий и виды деятельности** |
| Однонаправленные занятия | Посвящены только одному из компонентовподготовки игрока: техники, тактики или общефизической подготовке. |
| Комбинированные занятия | Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическаяподготовка. |
| Целостно-игровые занятия | Построены на учебной двухсторонней игре по упрощенным правилам, с соблюдением основныхправил. |
| Контрольные занятия | Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико- тактической и физической подготовленностизанимающихся. |

# Календарный учебный график

на 2022-2023 учебный год

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Уровень обучения | № группы | Дата начала занятий | Дата окончания занятий | Кол-во учебных недель вгод | Кол-во учебных дней вгод | Кол-во учебных часовнед./год. | Режим занятий |
| стартовый | Волейбол | 01.09.22 | 31.05.23 | 36 | 54 | 3/108 | 2 раза внеделю по 1,5 часа |
| стартовый | Шахматы | 01.09.22 | 31.05.23 | 36 | 36 | 2/72 | 1 раза внеделю по 2 часа |
| стартовый | Настольный теннис | 01.09.22 | 31.05.23 | 36 | 36 | 2/72 | 1 раза внеделю по 2 часа |
| стартовый | Бадминтон | 01.09.22 | 31.05.23 | 36 | 36 | 2/72 | 1 раза внеделю по 2 часа |

**Форма обучения** очная

**Кадровое обеспечение:** реализацию данной программы осуществляет педагог дополнительного образования МБОУ

«СОШ№1» ИГОСК, высшей квалификационной категории Шевякова Людмила Юрьевна, стаж работы 15 лет.

# Уровень освоения программы: стартовый.

**Цель программы**: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, 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;
* развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
* формирование у учащихся необходимых теоретических знаний;
* воспитание моральных и волевых качеств.

# Ожидаемый результат:

**Личностные результаты:** 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.

**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 реализация программы школьного спортивного клуба «Чемпион» учащиеся **должны знать:**

* особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
* правила оказания первой помощи;
* 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;

# 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;
* оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
* находить выход из стрессовых ситуаций;
* принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
* адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
* отвечать за свои поступки;
* отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

# смогут получить знания:

* значение спортивных игр в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
* правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми;
* 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;

# могут научиться:

* соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спортивными играми;
* выполнять технические приёмы и тактические действия;
* контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях спортивными играми;
* играть в спортивные игры с соблюдением основных правил;
* демонстрировать жесты судьи спортивных игр;
* проводить судейство спортивных игр.

# Учебно-тематический план

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Название тем, разделов | Количество часов | Формыаттестации/контроля |
| всего | теория | практика |
| 1 | Бадминтон | 72 | 20 | 52 | Соревнования |
| 2 | Волейбол | 108 | 30 | 78 | Соревнования |
| 3 | Настольныйтеннис | 72 | 20 | 52 | Соревнования |
| 4 | Шахматы | 72 | 20 | 52 | Соревнования |
|  | ИТОГО | 324 | 90 | 234 |  |

**Содержание программы**

# Раздел 1. Волейбол.

* 1. Основы знаний. Волейбол – игра для всех. Основные линии разметки спортивного зала.
	2. Положительные и отрицательные черты характера. Здоровое питание. Экологически чистые продукты. Утренняя физическая зарядка.
	3. Специальная подготовка. Специальная разминка волейболиста.
	4. Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча, подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения.
	5. Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.
	6. Стойка игрока, передвижение в стойке. Подвижные игры: «Брось и попади», «Сумей принять»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Кто лучший?»

**Раздел 2. *Бадминтон***

* 1. Основы знаний. Основные части тела. Мышцы, кости и суставы. Как укрепить свои кости и мышцы. Физические упражнения.
	2. Режим дня и режим питания.
	3. Первые шаги на пути к увлекательной игре “бадминтон”. Сущность игры.
	4. Подготовка к обучению технике.
	5. Общая физическая подготовка.
	6. Тактическая подготовка.

# Раздел 3. Настольный теннис.

* 1. Основы знаний*.* Влияние занятий настольным теннисом на организм школьника.
	2. Причины переохлаждения и перегревания организма человека.
	3. Признаки простудного заболевания.
	4. Основы техники и тактики игры.
	5. Правила игры, организация соревнований, система их проведения.

# Раздел 4. Шахматы

* 1. Место шахмат в мировой культуре.
	2. Роль шахмат в воспитании и развитии личности особенности психологической подготовки юного шахматиста.
	3. Шахматные фигуры и их обозначения.
	4. Позиция, запись позиции.

# Методическое обеспечение программы:

* наличие спортивного зала и спортивной площадки; Оборудование:
* мультимедийное оборудование – 1шт.
* столы –10 шт.
* стулья – 25 шт.
* шкафы – 4 шт. Оборудование по программе:
* Волейбольные мячи– 15 шт.
* Ноутбук – 1шт.
* Бумага – 3 уп.
* Ручки – 25шт.
* Теннисные ракетки – 10 шт.
* Теннисные мячи– 10 шт.
* Шахматы– 10 шт.
* Ракетки для бадминтона– 10 щт.
* Воланы для бадминтона-10 шт.
* Скакалки.
* Гимнастические палки.
* Наличие учебной литературы, презентаций, учебных фильмов.

# Формы, методы и средства обучения

При организации образовательного процесса программа предусматривает рациональное сочетание традиционных форм и методов проведения занятий и

инновационных технологий.

При формировании теоретических знаний используются следующие виды занятий: устное изложение учебного материала, обсуждение изучаемого материала, беседы, показ (демонстрация) с использованием видеоматериалов, упражнение (тренировка), практическая и самостоятельная работа. Устное изложение учебного материала применяется при ознакомлении учащихся с основными положениями уставов. Устное изложение бывает в виде объяснения, рассказа или лекции.

Практические занятия проводятся с целью закрепления и совершенствования учащимися ранее приобретенных навыков и умений, отработки коллективных действий, а также для сплочения коллектива.

# Формы контроля

Знания и умения учащихся, полученные в процессе обучения, проверяются и оцениваются педагогом, который участвует в образовательном процессе, в ходе входного, текущего и итогового мониторинга.

Промежуточный мониторинг проводится после завершения изучения каждого раздела программы.

В ходе промежуточного мониторинга проверяются знания, полученные по основным разделам программы, могут использоваться: наблюдение, опросы, беседы, совместное обсуждение достигнутых результатов, практические занятия, зачет, тест, проверка выполнения практического задания, выполнение нормативов.

При аттестации учащихся используется уровневая форма оценивания: низкий, средний и высокий.

Педагог, реализующий программу, разрабатывает оценочные материалы (тесты, диагностики, мониторинги), позволяющие определить достижение обучающимися планируемых результатов.

# Формы аттестации и оценочные материалы

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся следующие виды аттестации:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Виды контроля** | **Формы проведения** | **Сроки** |
| Входной | Входная аттестация,наблюдение, беседа | Сентябрь |
| Текущий | Анализ приобретённых навыков,наблюдение | Декабрь |
| Итоговый | Итоговая аттестация | Май |

# Критерии оценки достижения планируемых результатов Условные обозначения:

1 – низкий уровень; 2 – средний уровень; 3 – высокий уровень.

**Высокий уровень** – задание понимает полностью, правильно и самостоятельно выполняет.

**Средний уровень** – задание понимает частично (понимает и выполняет простую инструкцию не в полной мере), справляется при поддержке взрослого.

**Низкий уровень**– задание не понимает, и выполнить не может.

# СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

**Список литературы для педагогов**

1. Матвеев А.П. «Оценка качества подготовки учеников основной школы по физической культуре М. «Дрофа» 2001 год.
2. Монаков Г.В. «Техническая подготовка волейболистов, методика и планирование», М: ФиС, 2000.
3. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011.-77с.: ил.- (Работаем по новым стандартам).
4. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для В67 детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно- тренировочный) [Текст]- М.: Советский спорт 2005-112с.
5. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект- 3-е изд.- М.: Просвещение, 2011- 61с.-(Стандарты второго поколения).
6. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева- Волгоград: Учитель, 2011.- 251с.
7. Бадминтон: учебник для студентов вузов по направлению 032100

– физ. культура / Ю.Н. Смирнов. – 2-е изд., исправ. и доп. – М.:

Советский спорт, 2011. – 248 с.

1. Бадминтон в системе физического воспитания студенческой молодежи: методические указания / В.М. Мачнев. – Оренбург: ГОУ ОГУ, 2003. – 27 с.
2. Бадминтон на этапе начальной подготовки в вузах: учебное пособие / В.Г. Турманидзе. – Омск: Изд-во Ом. гос. ун-та, 2008. – 72 с.

# Литература для учащихся

* 1. Майзелис И. Шахматы. / М.: Детгиз, 1960.
	2. Пожарский В.А. Шахматный учебник / В.А. Пожарский.

– М., 1996.

* 1. Нимцович А. Моя система. / М: ФиС, 1984.
	2. Сухин И. Волшебные фигуры. / М.: Новая школа, 1994.
	3. Сухин И. Приключения в шахматной стране. / М.: Педагогика, 1991.
	4. Барчукова Г.В. Настольный теннис для всех., М., ФиС, 2008 г; 2.

# Интернет – источники:

[**https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulture-na-temu-badminton-**](https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulture-na-temu-badminton-3264809.html)[**3264809.html**](https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulture-na-temu-badminton-3264809.html)

**https://урок.рф/presentation/5098.html** [**https://pptcloud.ru/fizkultura/badminton**](https://pptcloud.ru/fizkultura/badminton)[**https://yandex.ru/video/preview/?text=настольный%20теннис%20п**](https://yandex.ru/video/preview/?text=настольный%20теннис%20по%20физкультуре%20ютуб%20смотреть&path=yandex_search&parent-reqid=1662158827624789-2178312016379353002-vla1-5311-vla-l7-balancer-8080-BAL-1907&from_type=vast&filmId=7881476544016575812)[**о%20физкультуре%20ютуб%20смотреть&path=yandex\_search&p**](https://yandex.ru/video/preview/?text=настольный%20теннис%20по%20физкультуре%20ютуб%20смотреть&path=yandex_search&parent-reqid=1662158827624789-2178312016379353002-vla1-5311-vla-l7-balancer-8080-BAL-1907&from_type=vast&filmId=7881476544016575812)[**arent-reqid=1662158827624789-2178312016379353002-vla1-5311-vla-**](https://yandex.ru/video/preview/?text=настольный%20теннис%20по%20физкультуре%20ютуб%20смотреть&path=yandex_search&parent-reqid=1662158827624789-2178312016379353002-vla1-5311-vla-l7-balancer-8080-BAL-1907&from_type=vast&filmId=7881476544016575812)

[**l7-balancer-8080-BAL-**](https://yandex.ru/video/preview/?text=настольный%20теннис%20по%20физкультуре%20ютуб%20смотреть&path=yandex_search&parent-reqid=1662158827624789-2178312016379353002-vla1-5311-vla-l7-balancer-8080-BAL-1907&from_type=vast&filmId=7881476544016575812)[**1907&from\_type=vast&filmId=7881476544016575812**](https://yandex.ru/video/preview/?text=настольный%20теннис%20по%20физкультуре%20ютуб%20смотреть&path=yandex_search&parent-reqid=1662158827624789-2178312016379353002-vla1-5311-vla-l7-balancer-8080-BAL-1907&from_type=vast&filmId=7881476544016575812)[**https://yandex.ru/video/preview/?text=ПРАВИЛА%20ИГРЫ%20П**](https://yandex.ru/video/preview/?text=ПРАВИЛА%20ИГРЫ%20ПО%20ВОЛЕЙБОЛУ%20ВИДЕО&path=yandex_search&parent-reqid=1662158925344060-5617426155629366235-vla1-5311-vla-l7-balancer-8080-BAL-9218&from_type=vast&filmId=8538639169817251983)[**О%20ВОЛЕЙБОЛУ%20ВИДЕО&path=yandex\_search&parent-**](https://yandex.ru/video/preview/?text=ПРАВИЛА%20ИГРЫ%20ПО%20ВОЛЕЙБОЛУ%20ВИДЕО&path=yandex_search&parent-reqid=1662158925344060-5617426155629366235-vla1-5311-vla-l7-balancer-8080-BAL-9218&from_type=vast&filmId=8538639169817251983)[**reqid=1662158925344060-5617426155629366235-vla1-5311-vla-l7-**](https://yandex.ru/video/preview/?text=ПРАВИЛА%20ИГРЫ%20ПО%20ВОЛЕЙБОЛУ%20ВИДЕО&path=yandex_search&parent-reqid=1662158925344060-5617426155629366235-vla1-5311-vla-l7-balancer-8080-BAL-9218&from_type=vast&filmId=8538639169817251983)

# [balancer-8080-BAL-](https://yandex.ru/video/preview/?text=ПРАВИЛА%20ИГРЫ%20ПО%20ВОЛЕЙБОЛУ%20ВИДЕО&path=yandex_search&parent-reqid=1662158925344060-5617426155629366235-vla1-5311-vla-l7-balancer-8080-BAL-9218&from_type=vast&filmId=8538639169817251983) [9218&from\_type=vast&filmId=8538639169817251983](https://yandex.ru/video/preview/?text=ПРАВИЛА%20ИГРЫ%20ПО%20ВОЛЕЙБОЛУ%20ВИДЕО&path=yandex_search&parent-reqid=1662158925344060-5617426155629366235-vla1-5311-vla-l7-balancer-8080-BAL-9218&from_type=vast&filmId=8538639169817251983)

[**https://yandex.ru/video/preview/?text=ПРАВИЛА%20ИГРЫ%20П**](https://yandex.ru/video/preview/?text=ПРАВИЛА%20ИГРЫ%20ПО%20ШАХМАТЫ%20ВИДЕО&path=yandex_search&parent-reqid=1662158997139740-781310443350540145-vla1-5311-vla-l7-balancer-8080-BAL-6435&from_type=vast&filmId=18154034962796348881)[**О%20ШАХМАТЫ%20ВИДЕО&path=yandex\_search&parent-**](https://yandex.ru/video/preview/?text=ПРАВИЛА%20ИГРЫ%20ПО%20ШАХМАТЫ%20ВИДЕО&path=yandex_search&parent-reqid=1662158997139740-781310443350540145-vla1-5311-vla-l7-balancer-8080-BAL-6435&from_type=vast&filmId=18154034962796348881)[**reqid=1662158997139740-781310443350540145-vla1-5311-vla-l7-**](https://yandex.ru/video/preview/?text=ПРАВИЛА%20ИГРЫ%20ПО%20ШАХМАТЫ%20ВИДЕО&path=yandex_search&parent-reqid=1662158997139740-781310443350540145-vla1-5311-vla-l7-balancer-8080-BAL-6435&from_type=vast&filmId=18154034962796348881)

# [balancer-8080-BAL-](https://yandex.ru/video/preview/?text=ПРАВИЛА%20ИГРЫ%20ПО%20ШАХМАТЫ%20ВИДЕО&path=yandex_search&parent-reqid=1662158997139740-781310443350540145-vla1-5311-vla-l7-balancer-8080-BAL-6435&from_type=vast&filmId=18154034962796348881) [6435&from\_type=vast&filmId=18154034962796348881](https://yandex.ru/video/preview/?text=ПРАВИЛА%20ИГРЫ%20ПО%20ШАХМАТЫ%20ВИДЕО&path=yandex_search&parent-reqid=1662158997139740-781310443350540145-vla1-5311-vla-l7-balancer-8080-BAL-6435&from_type=vast&filmId=18154034962796348881)

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПО ВОЛЕЙБОЛУ**

# Стартовый уровень

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Название темы | Количество часов |
| всего | теор. | прак. | Дата по плану | По факт |
| 1-2 | 1.Техника безопасности на занятиях по спортивным играм. 2. Обучение перемещениям волейболиста.1. Обучение верхней передаче двумя руками.
2. Входная аттестация.
 | 1,5 | 1 | 0,5 | 02.09.202205.09.2022 |  |
| 3-5 | 1. Физическая подготовка. 2. Обучение | 1,5 | 1 | 0,5 | 09.09.2022 |  |
|  | перемещениям волейболиста.3. Обучение верхней передаче двумя |  |  |  | 12.09.2022 |
|  | руками. 4.Учебная игра. |  |  |  | 16.09.2022 |
| 6-8 | 1. Физическая подготовка. 2. Обучение | 1,5 | 1 | 0,5 | 19.09.2022 |  |
|  | перемещениям волейболиста.3. Обучение верхней передаче двумя |  |  |  | 23.09.2022 |
|  | руками |  |  |  | 26.09.2022 |
| 7-9 | 1. Развитие быстроты перемещения.
2. Обучение верхней передаче.
3. Обучение нижней прямой подаче. 4.Учебная игра.
 | 1,5 | 1 | 0,5 | 30.09.2022 |  |
|  |  |  |  | 03.10.2022 |
|  |  |  |  | 07.10.2022 |
| 10- | 1. Обучение верхним передачам в средней и низкой стойках и после перемещения.
2. Обучение нижней прямой подаче. 3.Учебная игра.
 | 1,5 | 1 | 0,5 | 10.10.2022 |  |
| 13 |  |  |  |  |
|  |  |  |  | 14.10.2022 |
|  |  |  |  | 17.10.2022 |
| 14-17 | 1. Обучение верхней передаче после перемещений.
2. Обучение нижней прямой подаче. З. Изучение тактики первых и вторых передач. 4.Учебная игра.
 | 1,5 | 1 | 0,5 | 21.10.202224.10.202228.10.2022 |  |
| 15- | 1. Обучение приему и передаче мяча | 1,5 | 1 | 0,5 | 31.10.2022 |  |
| 17 | сверху двумя руками. 2. Обучение |  |  |  |  |
|  | приему мяча с подачи. З. Тактика |  |  |  | 04.11.2022 |
|  | первых и вторых передач |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | 07.11.2022 |
| 18- | 1. Обучение приему и передаче мяча сверху двумя руками.
2. Обучение приему мяча с подачи.
3. Тактика первых и вторых передач
 | 1,5 | 1 | 0,5 | 11.11.2022 |  |
| 20 |  |  |  |  |
|  |  |  |  | 14.11.2022 |
|  |  |  |  | 18.11.2022 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 21- | 1. Обучение приему мяча с подачи. 2. Обучение верхней передаче. 3.Ознакомление с основным и правилами игры в волейбол. | 1,5 | 1 | 0,5 | 21.11.2022 |  |
| 23 |  |  |  |  |
|  |  |  |  | 25.11.2022 |
|  |  |  |  | 28.11.2022 |
| 24-26 | 1. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху. 2. Совершенствование навыков нижней прямой подачи. З. Физическая подготовка. | 1,5 | 1 | 0,5 | 02.12.202205.12.202209.12.2022 |  |
| 27- | 1. Обучение приему и передаче мяча | 1,5 | 1 | 0,5 | 12.12.2022 |  |
| 29 | сверху двумя руками. 2. |  |  |  |  |
|  | Обучение приему мяча сверху с подачи. |  |  |  | 16.12.2022 |
|  | 3.Тактика первых: и вторых передач. |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | 19.12.2022 |
| 30- | 1. Совершенствование навыков приема и | 1,5 | 1 | 0,5 | 23.12.2022 |  |
| 32 | передачи мяча сверху двумя руками. |  |  |  |  |
|  | 2. Совершенствование навыков подачи. |  |  |  | 26.12.2022 |
|  | 3.Учебная игра. |  |  |  |  |
|  | 4. Текущая аттестация. |  |  |  | 30.12.2022 |
| 33-35 | 1. Развитие быстроты и прыгучести.
2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками.

З. Совершенствование навыков подач | 1,5 | 1 | 0,5 | 09.01.202313.01.2023 |  |
|  |  |  |  |  | 16.01.2023 |
| 36-38 | 1. Развитие быстроты и прыгучести.
2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками.

З. Совершенствование навыков подач | 1,5 | 1 | 0,5 | 20.01.202323.01.2023 |  |
|  |  |  |  |  | 27.01.2023 |
| 39-41 | 1. Совершенствование навыков перемещения
2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками.
3. Совершенствование навыков” нижней подачи и приема мяча с подачи.
 | 1,5 | 1 | 0,5 | 30.01.202303.02.202306.02.2023 |  |
| 42-44 | 1. физическая подготовка.
2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками.
3. Тактика вторых передач.
 | 1,5 |  | 1,5 | 10.02.2023 |  |
|  |  |  | 13.02.2023 |
|  |  |  | 17.02.2023 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 45-47 | 1. физическая подготовка.
2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками.
3. Тактика вторых передач.
 | 1,5 |  | 1,5 | 20.02.202324.02.202327.02.2023 |  |
| 48-49 | 1. Физическая подготовка.
2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками.

З. Совершенствование навыков нижней прямой подачи мяча. | 1,5 |  | 1,5 | 03.03.202306.03.202310.03.2023 |  |
| 50-52 | 1. Физическая подготовка.
2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками.

З. Совершенствование навыков нижней прямой подачи мяча. | 1,5 |  | 1,5 | 13.03.202317.03.202320.03.2023 |  |
| 53-55 | 1. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками.
2. Ознакомление с прямым нападающим ударом. 3.Учебная игра.
 | 1,5 |  | 1,5 | 24.03.202327.03.202331.03.2023 |  |
| 56-58 | 1. Прием и передача сверху.
2. Обучение приему мяча снизу двумя руками.
3. Обучение прямому нападающему удару.
 | 1,5 |  | 1,5 | 03.04.202307.04.202310.04.2023 |  |
| 59-61 | 1. Прием и передача сверху. 2. Обучение приему мяча снизу двумя руками. 3. Обучение прямому нападающему удару. | 1,5 |  | 1,5 | 14.04.202317.04.202321.04.2023 |  |
| 62-64 | 1. Совершенствование навыка верхней передачи. 2. Обучение приему мяча снизу двумя руками. 3.Обучение прямому нападающему удару. | 1,5 |  | 1,5 | 24.04.202328.04.202301.05.2023 |  |
| 65-67 | 1. Верхние передачи. 2. Обучение прием мяча снизу двумя руками. 3. Обучение прямому нападающем удару. | 1,5 |  | 1,5 | 05.05.202308.05.202312.05.2023 |  |
| 68-70 | 1. Совершенствование навыков приема мяча сверху и снизу двумя руками.
2. Обучение прямому нападающему удару 3. Подача мяча верхняя прямая.
 | 1,5 |  | 1,5 | 15.05.202319.05.202322.05.2023 |  |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПО БАДМИНТОН**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 71-72 | 1. Совершенствование навыков приема мяча сверху и снизу двумя руками.
2. Обучение верхней прямой подаче.
3. Обучение прямому. Итоговое занятие. Итоговая аттестация.
 | 1,5 |  | 1,5 | 26.05.202329.05.2023 |  |
|  | Итого: | 72 |  |  |  |  |

# Стартовый уровень

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Название темы | Количество часов |
| всего | теор. | Прак. | Дата поплану | По факту |
| 1-2 | “Вводное значение”. Знакомство с | 2 | 1 | 1 | 02.09.2022 |  |
|  | детьми. Входная аттестация. |  |  |  | 09.09.2022 |
|  | Инструкции по ТБ и ОТ. |  |  |  |  |
| 3-4 | Специфика бадминтона как игрового | 2 | 1 | 1 | 16.09.2022 |  |
|  | олимпийского вида спора. |  |  |  | 23.09.2022 |
| 5-6 | Развитие бадминтона в России. | 2 | 1 | 1 | 30.09.2022 |  |
|  | Федерация бадминтона России. |  |  |  | 07.10.2022 |
| 7-8 | Правила игры в бадминтон. Основные | 2 | 1 | 1 | 14.10.2022 |  |
|  | определения. Корт и его оборудование. |  |  |  | 21.10.2022 |
|  | Волан. Жеребьёвка. Система счета. |  |  |  |  |
|  | Смена сторон. Подача волана и приём |  |  |  |  |
|  | волана. |  |  |  |  |
| 9- | Правила поведения, обучающегося в | 2 | 1 | 1 | 28.10.2022 |  |
| 10 | спортивном зале и на спортивной |  |  |  | 04.11.2022 |
|  | площадке на занятиях по бадминтону. |  |  |  |  |
| 11- | Общие требования безопасности и | 2 |  | 2 | 11.11.2022 |  |
| 12 | охраны труда при проведении занятий |  |  | 18.11.2022 |
|  | по спортивным и продвинутым играм. |  |  |  |
| 13-14 | Первые шаги на пути к увлекательной игре “бадминтон”. Сущность игры.Ознакомление с тактическими действиями в бадминтоне. | 2 |  | 2 | 25.11.202202.12.2022 |  |
| 15- | Общеразвивающие упражнения на все | 2 |  | 2 | 09.12.2022 |  |
| 16 | группы мышц. Упражнения для |  |  | 16.12.2022 |
|  | разминки. |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 17- | Подготовительные упражнения для | 2 |  | 2 | 23.12.2022 |  |
| 18 | развития быстроты передвижения. |  |  | 30.12.2022 |
|  | Текущая аттестация. |  |  |  |
| 19- | Подготовительные упражнения для | 2 |  | 2 | 13.01.2023 |  |
| 20 | развития быстроты реакции и ловкости. |  |  | 20.01.2023 |
| 21- | Подготовка к обучению технике. | 2 |  | 2 | 27.01.2023 |  |
| 22 | Инструкция по охране труда при |  |  | 03.02.2023 |
|  | проведении спортивных соревнований |  |  |  |
|  | по бадминтону. |  |  |  |
| 23- | Индивидуальные упражнения с | 2 |  | 2 | 10.02.2023 |  |
| 24 | воланом. Обучение ударам закрытой |  |  | 17.02.2023 |
|  | стороной ракетки. Удары слева снизу. |  |  |  |
| 25- | Индивидуальные упражнения с двумя | 2 |  | 2 | 24.02.2023 |  |
| 26 | воланами. |  |  | 03.03.2023 |
| 27- | Парные упражнения с воланом. | 2 |  | 2 | 10.03.2023 |  |
| 28 | Общеразвивающие управление для всех |  |  | 17.03.2023 |
|  | групп мышц. Упражнения для |  |  |  |
|  | разминки. |  |  |  |
| 29- | Групповые упражнения и эстафеты. | 2 |  | 2 | 24.03.2023 |  |
| 30 |  |  |  | 31.03.2023 |
| 31- | Имитационные упражнения с ракеткой. | 2 |  | 2 | 07.04.2023 |  |
| 32 | Противостояние бадминтонистов |  |  | 14.04.2023 |
|  | физическому утомлению. |  |  |  |
| 33- | Индивидуальные упражнения с | 2 |  | 2 | 21.04.2023 |  |
| 34 | ракеткой и воланом. |  |  | 28.04.2023 |
| 35- | Парные упражнения с одной ракеткой и | 2 |  | 2 | 05.05.2023 |  |
| 36 | воланом на двоих. Игра в бадминтон. |  |  | 12.05.2023 |
|  | Зачёты и контрольные испытания. |  |  |  |
|  | Итоговая аттестация. |  |  |  |
|  | Итого: | 36 |  |  |  |  |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПО НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ**

# Стартовый уровень

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Название темы | Количество часов |
| всего | теор. | прак. | Дата поплану | По факту |
| 1-2 | Физическая культура и спорт в России. Развитие тенниса. Входная аттестация. | 2 | 1 | 1 | 02.09.202209.09.2022 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3-4 | Техника безопасности. Профилактика травматизма. | 2 | 1 | 1 | 16.09.202223.09.2022 |  |
| 5-6 | Физиологические основы спортивной тренировки. | 2 | 1 | 1 | 30.09.202207.10.2022 |  |
| 7-8 | Общая и специальная физическая подготовка. | 2 | 1 | 1 | 14.10.202221.10.2022 |  |
| 9-10 | Правила соревнований по настольному теннису | 2 | 1 | 1 | 28.10.202204.11.2022 |  |
| 11-12 | Игровая и соревновательная подготовка. | 2 |  | 2 | 11.11.202218.11.2022 |  |
| 13-14 | Морально-волевая и психологическая подготовка спортсмена. | 2 |  | 2 | 25.11.202202.12.2022 |  |
| 15-16 | Игровая и соревновательная подготовка. | 2 |  | 2 | 09.12.202216.12.2022 |  |
| 17-18 | Планирование и спортивный учет.Текущая аттестация. | 2 |  | 2 | 23.12.202230.12.2022 |  |
| 19-20 | Общая и специальная физическая подготовка. | 2 |  | 2 | 13.01.202320.01.2023 |  |
| 21-22 | Правила соревнований по настольному теннису | 2 |  | 2 | 27.01.202303.02.2023 |  |
| 23-24 | Игровая и соревновательная подготовка. | 2 |  | 2 | 10.02.202317.02.2023 |  |
| 25-26 | Самостоятельная работа. | 2 |  | 2 | 24.02.202303.03.2023 |  |
| 27-28 | Общая и специальная физическая подготовка. | 2 |  | 2 | 10.03.202317.03.2023 |  |
| 29-30 | Тактическая подготовка. | 2 |  | 2 | 24.03.202331.03.2023 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 31-32 | Основы методики обучения и тренировки. | 2 |  | 2 | 07.04.202314.04.2023 |  |
| 33-34 | Самостоятельная работа. | 2 |  | 2 | 21.04.202328.04.2023 |  |
| 35-36 | Игровая и соревновательная подготовка.Контрольные испытания. Итоговая аттестация | 2 |  | 2 | 05.05.202312.05.2023 |  |
|  | Итого: | 36 |  |  |  |  |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПО ШАХМАТАМ**

**Стартовый уровень**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Название темы | Количество часов |
| всего | теор. | прак. | Дата поплану | По факту |
| 1-2 | Организационное занятие. Техника | 2 | 1 | 1 | 05.09.2022 |  |
|  | безопасности. |  |  |  | 12.09.2022 |
|  | Входная аттестация. |  |  |  |  |
| 3-4 | Из истории шахмат. | 2 | 1 | 1 | 19.09.202226.09.2022 |  |
| 5-6 | Шахматы – это спорт. Шахматы – | 2 | 1 | 1 | 03.10.2022 |  |
|  | наука, искусство |  |  |  | 10.10.2022 |
| 7-8 | Правила игры. Цель игры. | 2 | 1 | 1 | 17.10.202224.10.2022 |  |
| 9-10 | Понятие о плане в игре. | 2 | 1 | 1 | 31.10.202207.11.2022 |  |
| 11-12 | Сравнительная сила фигур. | 2 | 1 | 1 | 14.11.202221.11.2022 |  |
| 13-14 | Влияние позиции на состояние сил. | 2 | 1 | 1 | 28.11.2022 |  |
|  | Критические поля проходной пешки. |  |  |  | 05.12.2022 |
| 15-16 | Ходы фигур и их особенности. | 2 | 1 | 1 | 12.12.202219.12.2022 |  |
| 17-18 | Организация подвижности. | 2 |  | 2 | 26.12.2022 |  |
|  | Заграждение, отрезание полей. |  |  | 09.01.2023 |
|  | Текущая аттестация |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 19-20 | Защищающая фигура. Связка. | 2 |  | 2 | 16.01.2023 |  |
|  | Отсутствие времени. |  |  | 23.01.2023 |
| 21-22 | Форсирующие ходы. Шах. Двойной | 2 |  | 2 | 30.01.2023 |  |
|  | удар. |  |  | 06.02.2023 |
| 23-24 | Взятие. Превращение пешек. Угроза. | 2 |  | 2 | 13.02.2023 |  |
|  | Подсчет количества ударов. |  |  | 20.02.2023 |
| 25-26 | Взаимодействие фигур. Критические | 2 |  | 2 | 27.02.2023 |  |
|  | поля блокированной пешки. |  |  | 06.03.2023 |
| 27-28 | Нападение на незащищенного короля. | 2 |  | 2 | 13.03.202320.03.2023 |  |
| 29-30 | Централизация. Концентрация сил | 2 |  | 2 | 27.03.2023 |  |
|  | против важного пункта. |  |  | 03.04.2023 |
| 31-32 | Прорыв пешечной позиции. Выигрыш | 2 |  | 2 | 10.04.2023 |  |
|  | темпа и цугцванг. |  |  | 17.04.2023 |
| 33-34 | Противодействие планам противника. | 2 |  | 2 | 24.04.2023 |  |
|  | Подсчет ходов. |  |  | 15.05.2023 |
| 35-36 | Правило квадрата. Техника расчета. | 2 |  | 2 | 22.05.2023 |  |
|  | Шахматный турнир. |  |  | 29.05.2023 |
|  | Итоговая аттестация. |  |  |  |
|  | Итого: | 36 |  |  |  |  |

# Приложение №1. Календарно-тематический учебный график Волейбол (стартовый уровень)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Число | Месяц | Время проведениязанятия | Форма занятия | Кол- вочасов | Тема занятия |
| 1-2 | 0205 | **Сентябрь** | **17:00-18:30** | групповая | **1,5** | 1.Техника безопасности на з спортивным играм. 2. О перемещениям волейболист1. Обучение верхней переда
2. Входная аттестация.
 |
| 3-5 | 091216 | **Сентябрь** | **17:00-18:30** | групповая | **1,5** | 1. Физическая подготовка. 2 перемещениям волейболист Обучение верхней передаче4.Учебная игра. |
| 6-8 | 192326 | **Сентябрь** | **17:00-18:30** | групповая | **1,5** | 1. Физическая подготовка. 2 перемещениям волейболистОбучение верхней передаче |
| 7-9 | 300307 | **Сентябрь Октябрь** | **17:00-18:30** | групповая | **1,5** | 1. Развитие быстроты перем
2. Обучение верхней переда
3. Обучение нижней прямой 4.Учебная игра.
 |
| 10-13 | 101417 | **Октябрь** | **17:00-18:30** | групповая | **1,5** | 1. Обучение верхним перед низкой стойках и после пере
2. Обучение нижней прямо 3.Учебная игра.
 |
| 14-17 | 212428 | **Октябрь** | **17:00-18:30** | групповая | **1,5** | 1. Обучение верхней переда перемещений.
2. Обучение нижней прямой З. Изучение тактики первых

передач. 4.Учебная игра. |
| 15-17 | 310407 | **Октябрь Ноябрь** | **17:00-18:30** | групповая | **1,5** | 1. Обучение приему и перед двумя руками. 2. Обучение подачи. З. Тактика первых и |
| 18-20 | 111418 | **Ноябрь** | **17:00-18:30** | групповая | **1,5** | 1. Обучение приему и пере двумя руками.
2. Обучение приему мяча с
3. Тактика первых и вторых
 |
| 21-23 | 212528 | **Ноябрь** | **17:00-18:30** | групповая | **1,5** | 1. Обучение приему мяча с Обучение верхней передаче Ознакомление с основным ив волейбол. |
| 24-26 | 020509 | **Декабрь** | **17:00-18:30** | групповая | **1,5** | 1. Совершенствование навы передачи мяча сверху. 2. Совершенствование навыко подачи. З. Физическая подг |
| 27-29 | 1216 | **Декабрь** | **17:00-18:30** | групповая | **1,5** | 1. Обучение приему и переддвумя руками. 2. О |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 19 |  |  |  |  | мяча сверху с подачи.3.Тактика первых: и вторых |
| 30-32 | 232630 | **Декабрь** | **17:00-18:30** | групповая | **1,5** | 1. Совершенствование навы передачи мяча сверху двумя
2. Совершенствование навы 3.Учебная игра.

4. Текущая аттестация. |
| 33-35 | 09116 | **Январь** | **17:00-18:30** | групповая | **1,5** | 1. Развитие быстроты и пры
2. Совершенствование навы передачи мяча сверху двумя З. Совершенствование навы
 |
| 36-38 | 202327 | **Январь** | **17:00-18:30** | групповая | **1,5** | 1. Развитие быстроты и пры
2. Совершенствование навы

передачи мяча сверху двумя З. Совершенствование навы |
| 39-41 | 300306 | **Январь Февраль** | **17:00-18:30** | групповая | **1,5** | 1. Совершенствование навы
2. Совершенствование навы передачи мяча сверху двумя
3. Совершенствование навы подачи и приема мяча с под
 |
| 42-44 | 101317 | **Февраль** | **17:00-18:30** | групповая | **1,5** | 1. физическая подготовка.
2. Совершенствование навы передачи мяча сверху двумя
3. Тактика вторых передач.
 |
| 45-47 | 202427 | **Февраль** | **17:00-18:30** | групповая | **1,5** | 1. физическая подготовка.
2. Совершенствование навы передачи мяча сверху двумя
3. Тактика вторых передач.
 |
| 48-49 | 030610 | **Март** | **17:00-18:30** | групповая | **1,5** | 1. Физическая подготовка.
2. Совершенствование нав передачи мяча сверху двумя З. Совершенствование навы прямой подачи мяча.
 |
| 50-52 | 131720 | **Март** | **17:00-18:30** | групповая | **1,5** | 1. Физическая подготовка.
2. Совершенствование навы передачи мяча сверху двумя З. Совершенствование навы прямой подачи мяча.
 |
| 53-55 | 242731 | **Март** | **17:00-18:30** | групповая | **1,5** | 1. Совершенствование навы передачи мяча сверху двумя
2. Ознакомление с прямым ударом. 3.Учебная игра.
 |
| 56-58 | 030710 | **Апрель** | **17:00-18:30** | групповая | **1,5** | 1. Прием и передача сверху
2. Обучение приему мяча с руками.
3. Обучение прямому напад
 |
| 59-61 | 141721 | **Апрель** | **17:00-18:30** | групповая | **1,5** | 1. Прием и передача сверху. приему мяча снизу двумя руОбучение прямому нападаю |
| 62-64 | 2428 | **Апрель****Май** | **17:00-18:30** | групповая | **1,5** | 1. Совершенствование навыпередачи. 2. Обучени |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 01 |  |  |  |  | снизу двумя руками. 3.Обучнападающему удару. |
| 65-67 | 050812 | **Май** | **17:00-18:30** | групповая | **1,5** | 1. Верхние передачи. 2. Обмяча снизу двумя руками. 3. прямому нападающем удару |
| 68-70 | 151922 | **Май** | **17:00-18:30** | групповая | **1,5** | 1. Совершенствование навы сверху и снизу двумя рукам
2. Обучение прямому напад Подача мяча верхняя пряма
 |
| 71-72 | 2629 | **Май** | **17:00-18:30** | групповая | **1,5** | 1. Совершенствование навы сверху и снизу двумя рукам
2. Обучение верхней прямо
3. Обучение прямому.

Итоговое занятие. Итоговая аттестация. |

**Приложение №2. Календарно-тематический учебный график Бадминтон (стартовый уровень)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Число | Месяц | Времяпроведения занятия | Форма занятия | Кол-во часов | Тема занятия | Место проведения | Форма контроля |
| 1-2 | 0209 | **Сентябрь** | **13:00-15:00** | групповая | **2** | “Вводное значение”. Знакомство с детьми.Входная аттестация. Инструкции по ТБ и ОТ. | Спортивныйзал. | Беседа |
| 3-4 | 1623 | **Сентябрь** | **13:00-15:00** | групповая | **2** | Специфика бадминтона как игрового олимпийского вида спора. | Спортивныйзал. | Беседа и наблюдение |
| 5-6 | 3007 | **Сентябрь****Октябрь** | **13:00-15:00** | групповая | **2** | Развитие бадминтона в России. Федерациябадминтона России. | Спортивныйзал. | Беседа инаблюдение |
| 7-8 | 1421 | **Октябрь** | **13:00-15:00** | групповая | **2** | Правила игры в бадминтон. Основные определения. Корт и его оборудование. Волан. Жеребьёвка. Система счета. Смена сторон. Подача волана и приём волана. | Спортивныйзал. | Беседа |
| 9-10 | 2804 | **Октябрь Ноябрь** | **13:00-15:00** | групповая | **2** | Правила поведения, обучающегося в спортивном зале и на спортивной площадкена занятиях по бадминтону. | Спортивныйзал. | Беседа и наблюдение |
| 11-12 | 1118 | **Ноябрь** | **13:00-15:00** | групповая | **2** | Общие требования безопасности и охраны труда при проведении занятий поспортивным и продвинутым играм. | Спортивныйзал. | Беседа |
| 13-14 | 2502 | **Ноябрь** | **13:00-15:00** | групповая | **2** | Первые шаги на пути к увлекательной игре “бадминтон”. Сущность игры. Ознакомлениес тактическими действиями в бадминтоне. | Спортивныйзал. | Беседа |
| 15-16 | 0916 | **Октябрь** | **13:00-15:00** | групповая | **2** | Общеразвивающие упражнения на всегруппы мышц. Упражнения для разминки. | Спортивныйзал. | Беседа инаблюдение |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 17-18 | 2330 | **Октябрь Декабрь** | **13:00-15:00** | групповая | **2** | Подготовительные упражнения для развития быстроты передвижения. Текущая аттестация. | Спортивныйзал. | Беседа и наблюдение |
| 19-20 | 1320 | **Январь** | **13:00-15:00** | групповая | **2** | Подготовительные упражнения для развитиябыстроты реакции и ловкости. | Спортивныйзал. | Наблюдение |
| 21-22 | 2703 | **Январь Февраль** | **13:00-15:00** | групповая | **2** | Подготовка к обучению технике.Инструкция по охране труда при проведении спортивных соревнований по бадминтону. | Спортивныйзал. | Беседа и наблюдение |
| 23-24 | 1017 | **Февраль** | **13:00-15:00** | групповая | **2** | Индивидуальные упражнения с воланом. Обучение ударам закрытой стороной ракетки. Удары слева снизу. | Спортивныйзал. | Наблюдение |
| 25-26 | 2403 | **Февраль Март** | **13:00-15:00** | групповая | **2** | Индивидуальные упражнения с двумя воланами. | Спортивныйзал. | Беседа и наблюдение |
| 27-28 | 1017 | **Март** | **13:00-15:00** | групповая | **2** | Парные упражнения с воланом. Общеразвивающие управление для всехгрупп мышц. Упражнения для разминки. | Спортивныйзал. | Беседа и наблюдение |
| 29-30 | 2431 | **Март** | **13:00-15:00** | групповая | **2** | Групповые упражнения и эстафеты. | Спортивныйзал. | Беседа и наблюдение |
| 31-32 | 0714 | **Апрель** | **13:00-15:00** | групповая | **2** | Имитационные упражнения с ракеткой.Противостояние бадминтонистов физическому утомлению. | Спортивныйзал. | Беседа |
| 33-34 | 2128 | **Апрель** | **13:00-15:00** | групповая | **2** | Индивидуальные упражнения с ракеткой иволаном. | Спортивныйзал. | Беседа инаблюдение |
| 35-36 | 0512 | **Май** | **13:00-15:00** | групповая | **2** | Парные упражнения с одной ракеткой иволаном на двоих. Игра в бадминтон. | Спортивныйзал. | Беседа инаблюдение |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  | Зачёты и контрольные испытания. Итоговая аттестация. |  |  |

# Приложение №3. Календарно-тематический учебный график Настольный теннис (стартовый уровень)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Число | Месяц | Время проведениязанятия | Форма занятия | Кол- вочасов | Тема занятия | Место проведения | Форма контроля |
| 1-2 | 0209 | **Сентябрь** | **15:00-17:00** | групповая | **2** | Физическая культура и спорт в России. Развитие тенниса. Входная аттестация. | Спортивныйзал. | Беседа |
| 3-4 | 1623 | **Сентябрь** | **15:00-17:00** | групповая | **2** | Техника безопасности. Профилактика травматизма. | Спортивныйзал. | Беседа и наблюдение |
| 5-6 | 3007 | **Сентябрь Октябрь** | **15:00-17:00** | групповая | **2** | Физиологические основы спортивной тренировки. | Спортивныйзал. | Беседа и наблюдение |
| 7-8 | 1421 | **Октябрь** | **15:00-17:00** | групповая | **2** | Общая и специальная физическая подготовка. | Спортивныйзал. | Беседа |
| 9-10 | 2804 | **Октябрь Ноябрь** | **15:00-17:00** | групповая | **2** | Правила соревнований по настольному теннису | Спортивныйзал. | Беседа и наблюдение |
| 11-12 | 1118 | **Ноябрь** | **15:00-17:00** | групповая | **2** | Игровая и соревновательная подготовка. | Спортивныйзал. | Беседа |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 13-14 | 2502 | **Ноябрь** | **15:00-17:00** | групповая | **2** | Морально-волевая и психологическая подготовка спортсмена. | Спортивныйзал. | Беседа |
| 15-16 | 0916 | **Октябрь** | **15:00-17:00** | групповая | **2** | Игровая и соревновательная подготовка. | Спортивныйзал. | Беседа инаблюдение |
| 17-18 | 2330 | **Октябрь Декабрь** | **15:00-17:00** | групповая | **2** | Планирование и спортивный учет.Текущая аттестация. | Спортивныйзал. | Беседа и наблюдение |
| 19-20 | 1320 | **Январь** | **15:00-17:00** | групповая | **2** | Общая и специальная физическая подготовка. | Спортивныйзал. | Наблюдение |
| 21-22 | 2703 | **Январь Февраль** | **15:00-17:00** | групповая | **2** | Правила соревнований по настольному теннису | Спортивныйзал. | Беседа и наблюдение |
| 23-24 | 1017 | **Февраль** | **15:00-17:00** | групповая | **2** | Игровая и соревновательная подготовка. | Спортивныйзал. | Наблюдение |
| 25-26 | 2403 | **Февраль****Март** | **15:00-17:00** | групповая | **2** | Самостоятельная работа. | Спортивныйзал. | Беседа инаблюдение |
| 27-28 | 1017 | **Март** | **15:00-17:00** | групповая | **2** | Общая и специальная физическая подготовка. | Спортивныйзал. | Беседа и наблюдение |
| 29-30 | 2431 | **Март** | **15:00-17:00** | групповая | **2** | Тактическая подготовка. | Спортивныйзал. | Беседа и наблюдение |
| 31-32 | 0714 | **Апрель** | **15:00-17:00** | групповая | **2** | Основы методики обучения и тренировки. | Спортивныйзал. | Беседа |
| 33-34 | 2128 | **Апрель** | **15:00-17:00** | групповая | **2** | Самостоятельная работа. | Спортивныйзал. | Беседа инаблюдение |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 35-36 | 0512 | **Май** | **15:00-17:00** | групповая | **2** | Игровая и соревновательная подготовка. Контрольные испытания.Итоговая аттестация | Спортивныйзал. | Беседа и наблюдение |

**Приложение №4. Календарно-тематический учебный график Шахматы (стартовый уровень)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Число | Месяц | Времяпроведения занятия | Форма занятия | Кол-во часов | Тема занятия | Место проведения | Форма контроля |
| 1-2 | 0512 | **Сентябрь** | **15:00-17:00** | групповая | **2** | Организационное занятие. Техника безопасности.Входная аттестация. | Спортивныйзал. | Беседа |
| 3-4 | 1926 | **Сентябрь** | **15:00-17:00** | групповая | **2** | Из истории шахмат. | Кабинет | Беседа инаблюдение |
| 5-6 | 0310 | **Сентябрь Октябрь** | **15:00-17:00** | групповая | **2** | Шахматы – это спорт. Шахматы – наука, искусство | Кабинет | Беседа и наблюдение |
| 7-8 | 1724 | **Октябрь** | **15:00-17:00** | групповая | **2** | Правила игры. Цель игры. | Кабинет | Беседа |
| 9-10 | 3107 | **Октябрь Ноябрь** | **15:00-17:00** | групповая | **2** | Понятие о плане в игре. | Кабинет | Беседа инаблюдение |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 11-12 | 1421 | **Ноябрь** | **15:00-17:00** | групповая | **2** | Сравнительная сила фигур. | Кабинет | Беседа |
| 13-14 | 2805 | **Ноябрь** | **15:00-17:00** | групповая | **2** | Влияние позиции на состояние сил. Критические поля проходной пешки. | Кабинет | Беседа |
| 15-16 | 1219 | **Октябрь** | **15:00-17:00** | групповая | **2** | Ходы фигур и их особенности. | Кабинет | Беседа инаблюдение |
| 17-18 | 2609 | **Октябрь Декабрь** | **15:00-17:00** | групповая | **2** | Организация подвижности. Заграждение, отрезание полей.Текущая аттестация | Кабинет | Беседа и наблюдение |
| 19-20 | 1623 | **Январь** | **15:00-17:00** | групповая | **2** | Защищающая фигура. Связка. Отсутствиевремени. | Кабинет | Наблюдение |
| 21-22 | 3006 | **Январь****Февраль** | **15:00-17:00** | групповая | **2** | Форсирующие ходы. Шах. Двойной удар. | Кабинет | Беседа инаблюдение |
| 23-24 | 1320 | **Февраль** | **15:00-17:00** | групповая | **2** | Взятие. Превращение пешек. Угроза. Подсчет количества ударов. | Кабинет | Наблюдение |
| 25-26 | 2706 | **Февраль Март** | **15:00-17:00** | групповая | **2** | Взаимодействие фигур. Критические поляблокированной пешки. | Кабинет | Беседа инаблюдение |
| 27-28 | 1320 | **Март** | **15:00-17:00** | групповая | **2** | Нападение на незащищенного короля. | Кабинет | Беседа инаблюдение |
| 29-30 | 2703 | **Март** | **15:00-17:00** | групповая | **2** | Централизация. Концентрация сил против важного пункта. | Кабинет | Беседа и наблюдение |
| 31-32 | 1017 | **Апрель** | **15:00-17:00** | групповая | **2** | Прорыв пешечной позиции. Выигрыш темпа | Кабинет | Беседа |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  | и цугцванг. |  |  |
| 33-34 | 2415 | **Апрель** | **15:00-17:00** | групповая | **2** | Противодействие планам противника. Подсчет ходов. | Кабинет | Беседа и наблюдение |
| 35-36 | 2229 | **Май** | **15:00-17:00** | групповая | **2** | Правило квадрата. Техника расчета. Шахматный турнир.Итоговая аттестация. | Кабинет | Беседа и наблюдение |