

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Голышмановская  
средняя общеобразовательная школа № 1»

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО  
классных руководителей

*Сайф - / Сапарина К.К.*

Протокол № 1

от « 27 » августа 2026

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

*Гуляев А.П.*

от «28» августа 2026 года

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

*Агеева Л.П.*

Приказ №85/ОД

от «28» августа 2026 года



Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа

«Спортивные игры»

возраст обучающихся -10-15 лет

срок реализации- 1 год

Составитель:  
Мартынюк Наталья Викторовна

Голышманово -2026г.

# Содержание

I. Основные отличительные особенности общеобразовательных общеразвивающих программ.

II. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа Школьного спортивного клуба «Надежда» по спортивно-оздоровительному направлению в 5-8 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 2026-2027 учебный год.

III. Содержание программы.

1. Баскетбол.

2. Мини-футбол.

3. Шахматы.

4. Тэг-регби.

5. Легкая атлетика.

6. Настольный теннис

7. Общая физическая подготовка на основе гимнастики.

8. Спортивное ориентирование.

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 «Надежда» по спортивно-оздоровительному направлению в 5-8 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 оснащенности учебного процесса и учебных помещений».

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

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

### **Отличительные особенности программы.**

1. Спортивно - оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью, которая ориентирована на физическое совершенствование обучающихся, включает средства общей физической и технической подготовки с учётом их использования в массовых спортивных соревнованиях и в организации активного отдыха;
2. Обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учетом здоровья, физического развития, двигательной подготовленности обучающихся соответствующего возраста;
3. Эмоциональность образовательной и инструктивной направленности занятий, сочетание современных подходов в обучении, оздоровительных технологий, классических обучающих методик и методик общепедагогической 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 «Надежда» 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, тэг-регби, мини-футбола. Циклических видов спорта: спортивное ориентирование, легкая атлетика, общая физическая подготовка на основе гимнастики и шахматы.

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

Срок реализации программы: 1 год. Данная программа рассчитана на проведение 2 часа в неделю, всего 64 часа в год. Возраст учащихся по направлениям и видов спорта:

- баскетбол: 10-15 лет;
- мини-футбол: 10-15 лет;
- шахматы: 10-15 лет;
- тэг-регби: 10-15 лет;
- спортивное ориентирование: 10-15 лет;
- настольный теннис: 10-15 лет;
- легкая атлетика: 10-15 лет;
- общая физическая подготовка на основе гимнастики: 10-15 лет.

Принадлежность к дополнительному образованию определяет режим проведения, а именно все занятия в школьном спортивном клубе «Надежда» 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   | Соотнесение Известного и неизвестного. | Формулирование цели. Выделение необходимой информации.               |
| Постановка вопросов                                                  | Смыслообразование | Планирование.                          | Структурирование. Выбор эффективных способов решения учебной задачи. |
| Разрешение                                                           |                   | Оценка                                 | Рефлексия. Анализ и синтез.                                          |
|                                                                      |                   | Способность                            | Сравнение.                                                           |

|             |  |                  |                                                              |
|-------------|--|------------------|--------------------------------------------------------------|
| Конфликтов. |  | волевому усилию. | Классификации.<br>Действия постановки и решения<br>проблемы. |
|-------------|--|------------------|--------------------------------------------------------------|

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 «Надежда» 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 атлетике;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие(функциональное состояние организма) на секционных занятиях;
- играть в спортивные игры с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты судьи спортивных игр;
- проводить судейство спортивных игр.

#### **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 2026-2027 учебный год**

| №<br>п/п | Направления                                      | Всего часов     |
|----------|--------------------------------------------------|-----------------|
| 1        | Баскетбол                                        | 8               |
| 2        | Мини-футбол                                      | 8               |
| 3        | Шахматы                                          | 8               |
| 4        | Настольный теннис                                | 8               |
| 5        | Легкая атлетика                                  | 8               |
| 6        | Общая физическая подготовка на основе гимнастики | 8               |
| 7        | Спортивное ориентирование                        | 8               |
| 8        | Тэг-регби                                        | 8               |
|          |                                                  | <b>Итого 64</b> |

## **III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **1. БАСКЕТБОЛ**

#### **Теоретическая подготовка.**

2. Техническая подготовка баскетболиста.
3. Тактическая подготовка баскетболиста.

#### **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            | Количество часов |
|--------------|---------------------------------------|------------------|
| 1            | Теоретическая                         | 1                |
| 2            | Техническая                           |                  |
| 2.1          | Имитационные упражнения без мяча      | 1                |
| 2.2          | Ловля, передача, ведение, броскимяча  | 1                |
| 3            | Тактическая                           |                  |
| 3.1          | Действия игрока в защите              | 1                |
| 3.2          | Действия игрока в нападении           | 1                |
| 4            | Физическая                            |                  |
| 4.1          | Общая подготовка                      | 1                |
| 4.2          | Специальная                           | 1                |
| 5            | Участие в соревнованиях по баскетболу | 1                |
| <b>ИТОГО</b> |                                       | <b>8</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 полукета, 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.

#### **Тематическое планирование**

| №            | Виды спортивной подготовки                | Количество часов |
|--------------|-------------------------------------------|------------------|
| 1            | Техника безопасности. Введение.           | 1                |
| 2            | Общая физическая подготовка.              | 1                |
| 3            | Специальная физическая подготовка.        | 1                |
| 4            | Техническая подготовка.                   | 1                |
| 5            | Тактическая подготовка.                   | 1                |
| 6            | Психологическая подготовка.               | 1                |
| 7            | Правила игры.                             | 1                |
| 8            | Участие в соревнованиях по мини - футболу | 1                |
| <b>ИТОГО</b> |                                           | <b>8</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     | 2 часов          |
| 2.            | Шахматные партии     | 2 часов          |
| 3.            | Виды защиты          | 2 часов          |
| 4.            | Атака с разных полей | 2 часа           |
| <b>Итого:</b> |                      | <b>8</b>         |

## **4. Настольный теннис**

### **Теоретическая подготовка**

1. Вводное занятие. История развития теннисного спорта. Российские теннисисты на Олимпийских играх.

Содержание работы секции. Возникновение, развитие и распространение тенниса.

Краткие исторические сведения об Олимпийских играх. Российские теннисисты на Олимпийских играх. Виды настольного теннисного спорта.

2. Техника безопасности на занятиях теннисного спорта. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах.

Поведение на улице во время движения к месту занятия. Выбор места для проведения занятий и соревнований. Особенности организации занятий. Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви теннисиста. Значения и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных нагрузок. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Недопустимость употребления алкоголя, курения при занятиях лыжным спортом. Значение и содержание самоконтроля в процессе занятия лыжным спортом. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Дневник самоконтроля.

3. Основы техники способов передвижения за теннисным столом. Понятие о технике теннисного спорта. Ошибки при выполнении способов передвижения и их исправление.

4. Правила соревнований по теннису. Положение о соревновании. Выбор мест соревнований, оборудование для жюри. Организационная работа по подготовке соревнований. Состав и обязанности судейских бригад. Обязанности и права участников. Система зачета в соревнованиях по теннису.

### **Практическая подготовка**

1. Общая физическая подготовка.

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости

2. Специальная физическая подготовка.

Передвижение возле теннисных столов, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной

производительности организма и развитие волевых качеств, специфических. Комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

3. Техническая подготовка.

Обучение общей схеме передвижений.

Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой. Обучение поворотам на месте и в движении.

4. Контрольные упражнения и соревнования. Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей) участие в 2-4 соревнованиях по теннису.

#### **Тематический план**

| №            | Виды спортивной подготовки        | Количество часов |
|--------------|-----------------------------------|------------------|
| 1            | Теоретическая подготовка          | 2                |
| 2            | Техническая подготовка            | 2                |
| 3            | Специальная физическая подготовка | 2                |
| 4            | Участие в соревнованиях           | 2                |
| <b>ИТОГО</b> |                                   | <b>8</b>         |

### **5. ТЭГ-РЕГБИ**

#### **Теоретическая подготовка**

- История возникновения и развития тэг-регби.
- Правила безопасности при занятиях тэг-регби.
- 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 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).

Защитные действия.

### 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.

### Тактическая подготовка

Тактика разыгрывания мяча.

Тактика передач. Тактика приёмов мяча

### Тематический план

| №            | Виды спортивной подготовки        | Количество часов |
|--------------|-----------------------------------|------------------|
| 1            | Теоретическая подготовка          | 1                |
| 2            | Общеразвивающие упражнения        | 1                |
| 3            | Общая физическая подготовка       | 1                |
| 4            | Техническая подготовка            | 1                |
| 5            | Специальная физическая подготовка | 1                |
| 6            | Тактическая подготовка            | 2                |
| 7            | Участие в соревнованиях           | 1                |
| <b>ИТОГО</b> |                                   | <b>8</b>         |

## 6. Общая физическая подготовка на основе гимнастики

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, гимна/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 силовой выносливости.

Применение методов:

- «круговая тренировка» с учётом возраста обучающихся.

### Тематический план

| №            | Виды спортивной подготовки      | Количество часов |
|--------------|---------------------------------|------------------|
| 1            | Упражнения на основе гимнастики | 8                |
| <b>Итого</b> |                                 | 8                |

## 7. Легкая атлетика

Упражнения на основе лёгкой атлетики

Развитие выносливости:

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

Развитие быстроты.

Бег с максимальной скоростью:

- беговые задания с максимальной скоростью в режиме повторно интервального метода;
- кроссовый бег;
- бег по пересечённой местности;
- бег «с хода»;
- прыжки со скакалкой в максимальном темпе;
- многоскоки в сочетании с ускорением и переходом в бег;
- эстафеты.

Развитие силы:

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

**Тематический план**

| № | Виды спортивной подготовки | Количество часов |
|---|----------------------------|------------------|
| 1 | Лёгкая атлетика            | 8                |

|       |   |
|-------|---|
| Итого | 8 |
|-------|---|

#### 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. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М.: Издательство «СААМ», 1995.
- Филин В.П., Фомин НА. Основы юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1980.
- Цирик Б.Я., Лукашин Ю.С. «Футбол». - 3-е изд.испр.доп.-М: Физкультура и спорт, 2002
- Андреев С.Н. «Играй в мини-футбол».-М.Юоветский спорт, 1999
- Лебедев Л.Г. «Все о футболе.Справочник»-М.: Советский спорт, 2003
- Футбол:Правилаигры.-М.:Физкультура и спорт,2005
- Спортивные игры.Подред.А.Комарова и В.Хомутского.МлФизкультура и спорт,2010
- Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол: пособие для учителей и методистов/ Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов.-М :Просвещение,2011

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 (1 кг., 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.

### **Тематическое планирование секции «Общая физическая подготовка на основе гимнастики»**

| № | Тема занятия                                                                                                                                                                | Количество часов |
|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| 1 | Инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий по физической культуре. Гигиенические требования к подбору спортивной одежды и обуви. Подвижная игра «Лапта» | 2                |
| 2 | Значение утренней гимнастики. Игра «Выше ноги от земли». Комплекс утренней гимнастики. Бег на короткой дистанции.                                                           | 2                |

|   |                                                                                                                                               |   |
|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 3 | Игра с элементами утренней гимнастики «Ловишки». Значение физических упражнений для укрепления здоровья, осанки и др. Прыжки в длину с места. | 2 |
| 4 | Игры на внимание «Пустое место». Строевое упражнение с перестроением из колонны по одному в колонну по два. Челночный бег 3х10м.              | 2 |

### Тематическое планирование секции «Легкая атлетика»

|   |                                                                                              |   |
|---|----------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 1 | Беговые задания максимальной скоростью в режиме повторно интервального метода. Кроссовый бег | 2 |
| 2 | Беговые задания максимальной скоростью в режиме повторно интервального метода. Кроссовый бег | 2 |
| 3 | Повторный бег на короткие дистанции со старта, по прямой, на повороте                        | 2 |
| 4 | Прыжки на двух, правой-левой ногах в разных направлениях                                     | 2 |

### Тематическое планирование секции «Шахматы»

| № | Тема занятия                               | Количество часов |
|---|--------------------------------------------|------------------|
| 1 | Доска и фигуры. Правила, определяющие игру | 1                |
| 2 | Превращение пешек                          | 1                |
| 3 | Открытое нападение                         | 1                |
| 4 | Что такое комбинация?                      | 1                |
| 5 | Атака                                      | 1                |
| 6 | Открытая линия                             | 1                |
| 7 | Шахматный турнир                           | 1                |
| 8 | Тактический приём                          | 1                |

### Тематическое планирование секции «Тэг-регби»

| № | Тема занятия                                                           | Количество часов |
|---|------------------------------------------------------------------------|------------------|
| 1 | Правила игры в тэг-регби. Учебная игра.                                | 1                |
| 2 | Передача мяча: сверху двумя руками с места и в движении. Учебная игра. | 2                |
| 3 | Прием мяча. Учебная игра.                                              | 2                |
| 4 | Взаимодействие игроков передней линии в нападении. Игра.               | 1                |
| 5 | Защитные и нападающие действия в игре.                                 | 2                |

### Тематическое планирование секции «Баскетбол»

| № | Тема занятия                                                                                                                          | Количество часов |
|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| 1 | Действие без мяча. Техника и тактика передвижения. Стойка баскетболиста.                                                              | 1                |
| 2 | Ведение мяча                                                                                                                          | 2                |
| 3 | Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведения мяча в движении.                                              | 2                |
| 4 | Передачи и прием мяча в парах. Остановки.                                                                                             | 1                |
| 5 | Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра. | 2                |

### Тематическое планирование секции «Мини-футбол»

| № | Тема занятия                                               | Количество часов |
|---|------------------------------------------------------------|------------------|
| 1 | Отработка всех видов ударов по неподвижному мячу.          | 1                |
| 2 | Остановка катящегося мяча.                                 | 1                |
| 3 | Отработка ведения мяча внутренней и внешней стороной стопы | 1                |
| 4 | Отработка бега со сменной направления                      | 1                |
| 5 | Техническая и тактическая подготовка                       | 1                |
| 6 | Взаимодействие игроков в игре                              | 1                |

|   |              |   |
|---|--------------|---|
| 7 | Учебная игра | 1 |
| 8 | Учебная игра | 1 |

