

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ СМОЛЕНСКОЙ ОБЛАСТИ  
МО «Вяземский район смоленской области»

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Семлевская средняя общеобразовательная школа №1  
Вяземского района Смоленской области

215133 Смоленская область, Вяземский район, с. Семлево, ул. Советская д.1, тел.:8(48131)3-26-68

РАССМОТРЕНО

руководитель ШМО

 Янченкова Н.Г.

Протокол от 18.05.2024  
№ 3.

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора

 Янченкова Н.Г.

20.05.2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор школы

 Барлова И.А.

Приказ от 20.05.2024 г.  
№ 168



Дополнительная общеобразовательная программа  
спортивно – оздоровительной направленности  
**«Школьный спортивный клуб «Путь к здоровью»**

Возраст обучающихся: 7 -18 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель: Иванова Л.М.,  
учитель физической культуры

с. Семлево, 2024-2025год

## Содержание

- I. Основные отличительные особенности общеобразовательных общеразвивающих программ.
- II. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа Школьного спортивного клуба «Путь к здоровью» по спортивно-оздоровительному направлению для обучающихся от 7 до 18 лет.
  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 2024-2025 учебный год.
- III. Содержание программы.
  1. Баскетбол.
  2. Мини-футбол.
  3. Шахматный клуб
  4. Волейбол.
- IV. Учебно-методическая и материально техническое обеспечение.

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

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа 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 «Путь к здоровью» по спортивно-оздоровительному направлению для обучающихся от 7- 18 лет.**

### **1. Основные характеристики программы**

#### **1.1. Пояснительная записка**

Программа школьного спортивного клуба «Путь к здоровью» подготовлена в соответствии с требованиями ФГОС ООО и концепцией физического воспитания и составлена на основе следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"
2. Приказ Министерства образования науки России №1065 от 13.09.2013г. «Об утверждении порядка осуществления деятельности школьных спортивных клубов и студенческих спортивных клубов»;

3. Приказ Минобрнауки России от 28.12.2010 №2106 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников»;
  4. Приказ Минобрнауки России от 04.10.2010 №986 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и учебных помещений».
  5. Приказ Минпросвещения России от 23 марта 2020 года N 117 "Об утверждении порядка осуществления деятельности школьных спортивных клубов (в том числе в виде общественных объединений), не являющихся юридическими лицами".
  6. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 года N 3081-р)
  7. Стратегия воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р)
  8. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22.03.2021 № 115
  9. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 (далее – СП 2.4.3648-20)
  10. Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 (далее – СанПиН 1.2.3685- 21)
  11. Методические рекомендации по созданию школьных спортивных клубов общеобразовательных организаций (направлены письмом Министерства просвещения РФ от 28 сентября 2021 г. N 06-1400)
  12. Межотраслевая программа развития школьного спорта до 2024 года (совместный приказ Министерства спорта Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 17 февраля 2021 года N 86/59)
  13. План основных мероприятий, проводимых в рамках Десятилетия детства на период до 2027 года. (распоряжение Правительства Российской Федерации от 23 января 2021 года N 122-р)
  14. Устав МБОУ Семлевской СОШ №1 Вяземского района Смоленской области
- Деятельность ШСК в общеобразовательной организации осуществляется как внеурочная деятельность в рамках реализации основных общеобразовательных программ, так и как деятельность по реализации дополнительной общеразвивающей программы.
- Программа является документом, определяющим эффективное построение многолетней подготовки и содействует успешному решению задач приобщения обучающихся к занятиям физической культурой и спортом.
- Программа направлена на реализацию принципа вариативности, задающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащенностью тренировочного процесса (спортивный зал, пришкольные спортивные площадки), видом организации дополнительного образования спортивной направленности и регионально - климатическими условиями.

В сферу деятельности ШСК (на основании Устава) входят организация и проведение физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий, подготовка и формирование сборных школьных команд по видам спорта, участие в соревнованиях разных уровней, пропаганда основных идей физической культуры, спорта и здорового образа жизни. Таким образом, ШСК может входить в сетевую структуру и представлять интересы своей общеобразовательной организации.

### **Отличительные особенности программы.**

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

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

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

Материал программы предполагает изучение основ трех спортивных игр: баскетбола, волейбола, мини-футбола. Циклических видов спорта: лыжные гонки, общая физическая подготовка и шахматы.

Программа школьного спортивного клуба «Путь к здоровью» 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:**

- вовлечение обучающихся, в том числе с ограниченными возможностями здоровья, в

систематические занятия физической культурой и спортом;

- организация и проведение спортивных, физкультурных и оздоровительных мероприятий в общеобразовательных организациях, реализующих программы начального общего, основного общего, среднего общего образования, в том числе этапов Всероссийских соревнований обучающихся по различным видам спорта, проводимых в данных общеобразовательных организациях;
- развитие волонтерского движения по организации массовых мероприятий и пропаганде здорового образа жизни;
- повышение эффективности пропаганды идеи физической культуры, школьного и массового спорта и здорового образа жизни;
- содействие в создании условий для систематических занятий физической культурой;
- 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 «Путь к здоровью» является направленность на реализацию принципа вариативности, задающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, пришкольные спортивные площадки, стадион), видом учреждения дополнительного образования спортивной направленности и регионально-климатическими условиями.

Срок реализации программы: 1 год. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями учащихся.

- баскетбол: 9-14 лет;
- мини-футбол: 12-17 лет;
- шахматный клуб: 7-12 лет;
- волейбол: 10-18 лет;

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

## 1.3. Планируемые результаты.

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

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

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья - отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения,

снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;

- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

### **Метапредметные результаты:**

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;

- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;

- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;

- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;

- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

### **Виды УУД, формируемые на занятиях внеурочной деятельности:**

Коммуникативные	Личностные	Регулятивные	Познавательные
Строить продуктивное взаимодействие между и педагогами.	Самоопределение	Соотнесение известного и неизвестного.	Формулирование цели. Выделение необходимой информации.
Постановка вопросов	Смыслообразование	Планирование.	Структурирование. Выбор эффективных способов решения учебной
Разрешение Конфликтов.		Оценка	Рефлексия. Анализ и синтез.
		Способность к волевому усилию.	Сравнение. Классификации. Действия постановки и решения 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 «Путь к здоровью» 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 2024-2025 учебный год**

№п/п	Направления	Всего часов
1	Баскетбол	18
2	Мини-футбол	18
3	Шахматный клуб	17
4	Волейбол	19

--	--	--

### III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

#### БАСКЕТБОЛ

##### Теоретическая подготовка.

1. Развитие баскетбола в России и за рубежом.  
Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.  
Физическая подготовка баскетболиста.  
Техническая подготовка баскетболиста.  
Правила судейства соревнований по баскетболу.

##### 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,).

###### 2. Специальная физическая подготовка.

- Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.  
Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.  
Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.  
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.

###### 2. Ловля и передача мяча.

- 2.1. Двумя руками от груди, стоя на месте.  
Двумя руками от груди с шагом вперед.  
Двумя руками от груди в движении.  
Передача одной рукой от плеча.  
Передача одной рукой с шагом вперед.  
То же после ведения мяча.
- 2.2. Передача одной рукой с отскоком от пола.  
Передача двумя руками с отскоком от пола.  
Передача одной рукой снизу от пола.  
То же в движении.

###### 3. Ведение мяча.

- 3.1. На месте.  
В движении шагом.  
В движении бегом.  
То же с изменением направления и скорости.

###### 4. Броски мяча.

- 4.1. Одной рукой в баскетбольный щит с места.  
Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.  
Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.  
Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.  
Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.

Одной рукой в баскетбольную корзину с места.  
Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.

#### **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.
- Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

### **Тематическое планирование**

<b>№</b>	<b>Виды спортивной подготовки</b>	<b>Кол-во часов</b>
<b>1</b>	<b>Теоретическая</b>	<b>1</b>
<b>2</b>	<b>Техническая</b>	<b>7</b>
	2.1. Имитационные упражнения без мяча	1
	2.2. Ловля и передача мяча	1
	2.3. Ведение мяча	3
	2.4. Броски мяча	2
<b>3</b>	<b>Тактическая</b>	<b>7</b>
	3.1. Действия игрока в защите	3
	3.2. Действия игрока в нападении	4
<b>4</b>	<b>Физическая</b>	<b>2</b>
	4.1. Общая подготовка	1
	4.2. Специальная	1
<b>5</b>	<b>Участие в соревнованиях по баскетболу</b>	<b>1</b>
<b>ИТОГО</b>		<b>18</b>

### **2.МИНИ-ФУТБОЛ**

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

#### **2.Общая физическая подготовка.**

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

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

#### **1. Специальная физическая подготовка.**

**Теория:** Воздействие некоторых специальных упражнений на костно-мышечный аппарат. **Практика:** Упражнения, сходные с основным видом действия не только по характеру нервно - мышечных усилий, но и по структуре движений. Специально-подготовительные упражнения. Подвижные и спортивные игры. Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).

#### **2. Техническая и тактическая подготовка.**

**Теория:** Теоретические основы технического совершенствования. Характеристика

игры команд соперников. Тактический анализ.

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

**Психологическая подготовка.**

**Теория:** Способы регуляции психического состояния.

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

**Правила игры.**

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

### Тематическое планирование

№	Виды спортивной подготовки	Кол-во часов
1	Техника безопасности. Введение.	1
2	Общая физическая подготовка.	1
3	Специальная физическая подготовка.	1
4	Техническая подготовка.	6
5	Тактическая подготовка.	6
6	Психологическая подготовка.	1
7	Правила игры.	1
8	Участие в соревнованиях по мини - футболу	1
<b>ИТОГО</b>		<b>18</b>

### 3. ШАХМАТНЫЙ КЛУБ

#### 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 часа
2.	Шахматные партии	7 часов
3.	Виды защиты	6 часов
4.	Атака с разных полей	2 часа
<b>Итого:</b>		<b>17</b>

### 4.ВОЛЕЙБОЛ

#### Теоретическая подготовка

- История возникновения и развития волейбола.
- Правила безопасности при занятиях волейболом.
- Правила игры.

#### Общеразвивающие упражнения

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

#### Общая физическая подготовка (ОФП)

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

#### Техническая подготовка

Стойки игрока.  
Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху).  
Подачи снизу.  
Прямые нападающие удары.  
Защитные действия (блоки, страховки).

#### Специальная физическая подготовка (СФП)

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

#### Тактическая подготовка

Тактика подач.  
Тактика передач.  
Тактика приёмов мяча

### Тематический план

№	Виды спортивной подготовки	Кол-во часов
1	Теоретическая подготовка	1
2	Общеразвивающие упражнения	1
3	Общая физическая подготовка	1
4	Техническая подготовка	11
5	Специальная физическая подготовка	1
6	Тактическая подготовка	1

7	Участие в соревнованиях	3
<b>ИТОГО</b>		19

#### **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.,
- 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.
- 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

- Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, 2011г.

- Часть 1. п.1.4.2. Спортивные игры. Часть 2. Внеклассная работа. Спортивные секции. (Авторы программы: доктор педагогических наук В.И. Лях и кандидат педагогических наук А.А. Зданевич). Программа допущена Министерством образования Российской Федерации. (2010г).

#### **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;

#### **Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:**

- маты гимнастические;
- мячи набивные (1кг., 2 кг.);
- мячи малые (теннисные);
- скакалки гимнастические;

- мячи малые мягкие;
- обручи гимнастические;
- рулетка измерительная;
- щиты баскетбольные с кольцами;
- мячи баскетбольные;
- сетка волейбольная со стойками;
  
- аптечка медицинская;
- насос для накачивания мяче
- футбольные ворота (для мини-футбола);
- мячи волейбольные;
- мячи футбольные;
- конусы;
- фишки

### Календарно-тематическое планирование секции «Шахматный клуб»

№	Тема занятия	Количество часов	Дата
1	Организационное занятие Доска и фигуры. Правила, определяющие игру	1	
2	Шахматная нотация Превращение пешек	1	
3	Правило взятия на проходе Рокировка	1	
4	Ценность фигуры пешек Некоторые случаи ничьи	1	
5	Мат тяжелыми фигурами Упражнения на мат	1	
6	Как начинать партию? Что делать после дебюта?	1	
7	Использование большого материального перевеса Правило квадрата	1	
8	Король и крайняя пешка против короля Использование геометрических мотивов	1	
9	Связка Двойной удар	1	
10	Открытое нападение Открытый шах Двойной шах	1	
11	Что такое комбинация? Жертва слона на h7 /h2/ Коневые комбинации	1	
12	Комбинации на завлечение Блокировка, спертый мат Комбинации на отвлечение	1	

13	Комбинации на освобождение поля Комбинации на освобождение линии Комбинации на уничтожение защитника	1	
14	Изоляция и перекрытие, захват пункта Шахматные задачи Ловушки	1	
15	Атака на нерокировавшего короля Атака на короля при односторонних рокировках Атака на короля при разносторонних рокировках	1	
16-17	Шахматный турнир	2	

### Календарно-тематическое планирование секции «Волейбол»

№	Тема занятия	Количество часов	Дата
1	Вводное занятие. Инструктаж по Т.Б.	1	
2	Правила игры в волейбол. Учебная игра. Действие без мяча: имитация передачи мяча. Учебная игра. Действия без мяча: имитация нападающего удара. Игра. Правила игры в волейбол. Учебная игра.	1	
3	Подача мяча: верхняя и нижняя, прямая. Учебная игра. Подача мяча: верхняя боковая. Учебная игра. Правила игры в волейбол. Учебная игра. Передача мяча: сверху двумя руками с места. Учебная игра.	1	
4	Передача мяча: в прыжке, после перемещения. Игра. Передача мяча: из зоны в зону. Учебная игра. Передача мяча: из глубины площадки к сетке. Игра.	1	
5	Передача мяча: стоя у сетки сверху двумя руками. Игра. Передача мяча: стоя спиной в направлении передачи. Игра. Передача мяча: сверху из глубины площадки. Учебная игра.	1	
6	Прием мяча: на задней линии от нижней прямой и боковой подачи. Учебная игра. Прием мяча: нижней и верхней прямой подачи в зоне нападения. Прием мяча: сверху двумя руками с падением в	1	

	сторону на бедро и перекатом на спину. Учебная игра.			
7	Прием мяча: с низу двумя руками и одной рукой с падением в перед на руку и перекатом на грудь. Учебная игра. Нападающий удар через сетку: по ходу из зоны 3,4 и 2. Игра.	1		
8	Нападающий удар через сетку: в зонах 4 и 2 с передачей из глубины площадки. Учебная игра. Нападающий удар через сетку: из зоны 3 с высоких и средних передач. Учебная игра.	1		
9	Нападающий удар через сетку: с удаленных от сетки передач. Игра.	1		
10	Блокирование нападающих ударов: одиночные и групповые в зонах 4 и 2, выполненных с передачи из зоны 3. Учебная игра.	1		
11	Блокирование нападающих ударов: по ходу, выполняемых из зон 4-3 и 2-3 в известном направлении. Учебная игра.	1		
12	Индивидуальные тактические действия: выбор и способ отбивания мяча через сетку. Учебная игра. Передача сверху двумя руками, кулаком снизу. Учебная игра.	1		
13	Выбор места для выполнения блокирования нападающего удара.	1		
14	Выбор места для выполнения нападающего удара. Игра.	1		
15	Взаимодействие игроков передней линии в нападении. Игра.	1		
16	Взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении и при приеме подачи. Учебная игра.	1		
17	Защитные действия игроков внутри линии при приеме подач. Игра.	1		
18	Нападающие действия игроков передней линии при второй передаче. Учебная игра.	1		
19	Система игры в защите. Соревнования между групп.	1		

### Календарно-тематическое планирование секции «Баскетбол»

№	Тема занятия	Количе	Дата
---	--------------	--------	------

		ство часов		
1	Вводное занятие. Инструктаж по Т.Б.	1		
2	Общая физическая подготовка.	1		
3	Специальная физическая подготовка.	1		
4	Упражнения без мяча. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях	1		
5	Ловля и передача мяча. Двумя руками от груди, стоя на месте. Двумя руками от груди с шагом вперед. Двумя руками от груди в движении.	1		
6	Ведение мяча. На месте. В движении шагом. В движении бегом. То же с изменением направления и скорости.	1		
7	В движении бегом. То же с изменением направления и скорости.	1		
8	Броски мяча. Одной рукой в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.	1		
9	Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.	1		
8	Броски мяча. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.	1		
9	Одной рукой в баскетбольную корзину с места. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.	1		
10	Защитные действия при опеке игрока без мяча.	1		

11	Защитные действия при опеке игрока с мячом.	1		
12	Перехват мяча.	1		
13	8. Борьба за мяч после отскока от щита. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.	1		
14	Быстрый прорыв.	1		
15	Командные действия в защите.	1		
16	Командные действия в нападении.	1		
17	Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.	1		
18	Соревнования между группами.	1		

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

№	Тема занятия	Количество часов	Дата
1	Вводное занятие. Инструктаж по Т.Б. Правила соревнований по мини-футболу. Вводное тестирование.	1	
2	Удары по мячу	1	
3	Отработка всех видов ударов по неподвижному мячу	1	
4	Отработка передачи мяча между партнёрами разными видами ударов	1	
5	Жонглирование мячом	1	
6	Удары головой	1	
7	Отработка всех видов ударов головой	1	
8	Остановка мяча	1	
9	Передача мяча между партнёрами	1	
10	Остановка мяча	1	
11	Отработка остановки мяча различными способами	1	
12	Ведение мяча	1	

13	Отработка ведения мяча	1	
14	Бег змейкой между стойками Бег в квадрате Отработка бега со сменой направления	1	
15	Отбор мяча	1	
16	Введение мяча в игру (вбрасывание из-за боковой)	1	
17	Индивидуальные действия с мячом и без мяча	1	
18	Передача мяча. Соревнования между группами.	1	