

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «УЛЬЯНОВСКАЯ СРЕДНЯЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»**

366124, Чеченская Республика, с. Ульяновское, ул. А.Х.Кадырова, 2а, E-mail: [ulyanovskay1@mail.ru](mailto:ulyanovskay1@mail.ru)

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
школьного спортивного клуба  
«ОЛИМП» для обучающихся 1 – 11 классов  
на 2025 – 2026 гг.**

Составитель программы:  
Учитель физической культуры Татаев М.В.

## **Содержание**

I. Основные отличительные особенности общеобразовательных общеразвивающих программ.

II. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

Школьного спортивного клуба «ОЛИМП» по спортивно-оздоровительному направлению в 1-11 классах

1. Основные характеристики программы.

1.1. Пояснительная записка.

1.2. Особенности реализации программы.

1.3. Планируемые результаты.

1.4. Оздоровительные результаты программы.

1.5. Ожидаемые результаты.

II. 2. Организационно-педагогические условия реализации программы.

2.1. Учебно-тематический план по направлениям на 2025-2026 учебный год.

III. Содержание программы.

1. Баскетбол.

2. Настольный теннис

3. Шахматы.

4. Волейбол.

5. Общая физическая подготовка на основе гимнастики и лёгкой атлетике.

IV. Учебно-методическая и материально техническое обеспечение.

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

Дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы (далее - общеразвивающие программы) в области физической культуры и спорта реализуются как для детей, так и для взрослого населения.

Содержание общеразвивающих программ и сроки освоения определяются образовательной организацией, осуществляемой образовательную деятельность.

Основной целью общеразвивающих программ может являться: организация досуга, укрепление здоровья, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, а также развитие и поддержка обучающихся, проявляющих высокие способности в области спортивной соревновательной деятельности.

Определены направления результатов освоения общеразвивающих программ в следующем формате:

- знать/понимать;
- уметь;
- владеть/использовать;
- личностные результаты в аспектах позитивного личностного развития обучающихся средствами физической культуры и спорта.

На программу принимаются обучающиеся, допущенные по состоянию здоровья к занятиям физической культурой и спортом без специального отбора.

Для обучающихся, осваивающих общеразвивающую программу, СанПиН установлен рекомендуемый режим занятий и максимальная нагрузка.

Результаты освоения конкретной общеразвивающей программы зависят от вида физкультурно-спортивной деятельности, возрастной категории и времени реализации, цели и задач программы.

Требования к результатам освоения общеразвивающих программ нормативно не закреплены - планируемые результаты освоения программ определяются и разрабатываются, исходя из содержания общеразвивающей программы.

Реализацию общеразвивающих программ осуществляют педагоги дополнительного образования: руководитель ШСК, инструктора по спорту, учителя физической культуры. Общеобразовательные общеразвивающие программы не проходят аккредитацию.

## **II. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа Школьного спортивного клуба «ОЛИМП» по спортивно- оздоровительному направлению в 1-11 классах**

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

#### **1.1. Пояснительная записка**

Рабочая программа школьного спортивного клуба подготовлена в соответствии с требованиями ФГОС ООО и концепцией физического воспитания 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 оснащенностью тренировочного процесса (спортивный зал, пришкольные спортивные площадки), видом организации дополнительного образования спортивной направленности и регионально-климатическими условиями.

## Отличительные особенности программы.

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

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

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

Материал программы предполагает изучение основ трех спортивных игр: баскетбола, волейбола, настольный теннис. Циклических видов спорта: общая физическая подготовка и шахматы.

Программа школьного спортивного клуба «ОЛИМП» по спортивно оздоровительному направлению может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего воспитательно - образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации учащихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека. Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

**Цель программы:** укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся к соревновательному процессу, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.

### Задачи:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
- популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха;
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми;
- обучение технике и тактике спортивных игр;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных)

способностей; приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;

- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности.

## **1.2. Особенности реализации программы**

Особенностями программы ШСК «ОЛИМП» является направленность на реализацию принципа вариативности, задающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической 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 составлена в соответствии с возрастными особенностями учащихся по направлению видов спорта и рассчитана на проведение от 1 до 36 часов в неделю (в зависимости от вида спортивного направления), всего 1126 часа в год. Возраст учащихся по направлениям и **видов спорта:**

- баскетбол: 9-14 лет;
- настольный теннис: 12-17 лет;
- шахматы: 7-12 лет;
- волейбол: 10-18 лет;
- общая физическая подготовка на основе гимнастики и лёгкой атлетики: 7-10 лет.

Принадлежность к дополнительному образованию определяет режим проведения, а именно все занятия в школьном спортивном клубе «ОЛИМП» проводятся после уроков основного расписания. Реализация данной программы в рамках дополнительного образования соответствует предельно допустимой нагрузке учащихся. Занятия проводятся в спортивном зале 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 исключающего 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.  Постановка вопросов  Разрешение Конфликтов.	Самоопределение  Смыслообразование	Соотнесение известного и неизвестного.  Планирование.  Оценка  Способность к волевому усилию.	Формулирование цели. Выделение необходимой информации. Структурирование. Выбор эффективных способов решения учебной задачи. Рефлексия. Анализ и синтез.  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 «ОЛИМП» 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, легкой атлетике;
- названия разучиваемых технических приёмов игр и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по спортивным играм;
- жесты судьи спортивных игр;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр;

**должны уметь:**

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора;
- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спортивными играми и занятий лыжными гонками и лёгкой атлетикой;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на секционных занятиях;
- играть в спортивные игры с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты судьи спортивных игр;
- проводить судейство спортивных игр;
- подготовка лыж к соревнованиям (смазка, ремонт).

**1.4. Оздоровительные результаты программы:**

- осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности учащихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы будет сознательное отношение учащихся к собственному здоровью.

**1.5. Ожидаемый результат:**

Стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечении года), результаты участия в соревнованиях в течении года.



## 2. Организационно-педагогические условия реализации программы

### 2.1. Учебно-тематический план по направлениям на 2024-2025 учебный год

№п/п	Направления	Всего часов
1	Настольный теннис	144
2	Шахматы	140
3	Волейбол	140

## III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 1. НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

#### Тема 1. Вводное занятие.

**Теория:** Форма организации и проведения занятия, методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса, техническое оснащение занятий, вид и форма контроля, форма предъявления результата. Цели и задачи. Настольный теннис как вид спорта и физического оздоровления.

#### Тема 2. Беседы о физической культуре и спорте.

**Теория:** Физическая культура и спорт в России. Массовый характер спорта. Физическая культура в системе народного образования. Понятие ОФП (общая физическая подготовка) и её функции. Роль и значение настольного тенниса для здоровья и развития. Физическая культура, как средство всестороннего развития личности.

#### Тема 3. Беседы о развитии настольного тенниса.

**Теория:** Возникновение настольного тенниса. Развитие настольного тенниса в России. Олимпийские игры. Выступление российских спортсменов на Олимпийских играх.

#### Тема 4. Краткие сведения о значении занятий физической культурой и спортом для развития человека и укрепления его здоровья

**Теория:** Понятие «физическая культура»; физическая культура как составляющая часть общей культуры; роль физической культуры в воспитании молодежи.

#### Тема 5: Гигиена, режим дня, закаливание детей, врачебный контроль, самоконтроль спортсмена

**Теория:** Понятие о гигиене и санитарии; значение дыхания для жизнедеятельности организма; уход за телом, полостью рта и зубами; Гигиена одежды, мест занятий, режим дня, питание спортсменов. Естественные средства закаливания - вода, прогулки и занятия на воздухе, солнечные ванны.

#### Тема 6: Организация занятий физическими упражнениями, техника безопасности, инвентарь, спортивная одежда занимающихся.

**Теория:** Организация рабочего места. Правила безопасности на занятиях. Спортивный инвентарь для занятий ОФП. Специальное оборудование, инвентарь и тренажеры, правила пользования. Спортивная одежда для занятий.

#### Тема 7: Самостоятельные занятия дома и их значение

**Теория:** Как заниматься самостоятельно, чтобы развить основные двигательные качества; здоровье и систематические занятия физическими упражнениями; повторение и закрепление пройденного материала в домашних условиях.

#### Тема 8. Общая физическая подготовка.

**Практика:** освоение навыков физической подготовки: утренняя зарядка, бег по прямой, бег приставными шагами, бег с высоко поднятыми коленями, челночный бег, прыжки со скакалкой, приседания на месте и др. Эстафета. Спортивные игры.

#### Тема 9. Специальная физическая подготовка.

**Практика:** Воспитание двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости), индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой и игрой.

**Тема 10. Техническая подготовка.**

**Теория:** Понятие о спортивной технике. Стойка теннисиста, хватка ракетки, исходное положение рук, ног, туловища; откидка, накат, подрезка, подача; перемещения.

**Практика:** Овладение техникой игры. Хватка ракетки. Жонглирование мячом. Овладение техникой с работой ног. Овладение техникой ударов по мячу на столе. (Набивание мяча ладонной стороной ракетки. Набивание мяча тыльной стороной ракетки. Имитация движений. Поддачи. Удары. Накат открытой ракеткой справа. Накат закрытой ракеткой слева. Короткий накат. Длинный накат. Подрезка открытой ракеткой. Подрезка закрытой ракеткой).

**Тема 11. Тактическая подготовка.**

**Теория:** Основные принципы и правила игры. Понятия о счете в настольном теннисе; правила начисления очка. Тактика одиночной игры.

**Практика:** Выполнение тактических приемов (перемещения, подачи) в упражнениях на занятиях. Применение тактических вариантов в учебных, тренировочных играх.

#### **Тема 12. Игровая подготовка.**

**Практика:** Индивидуальная, групповая и командная тренировка. практические занятия индивидуально и в парах. Учебная, тренировочная игра. игра на счет разученными ударами; групповые игры; «Солнышко», «Один против всех», «Круговая – с тренером» и другие.

#### **Тема 13. Контрольные упражнения.**

**Практика.** Тестирование упражнений и выполнение обязательного минимума по

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1.	Набор группы	8	8	0	Собеседование
2.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	1	0	Беседа
3.	Краткий исторический обзор развития настольного тенниса в России	4	2	2	Беседа
4.	Правила игры в настольный теннис	4	2	2	Беседа, опрос, судейство
5.	Общая и специальная физическая подготовка	28	0	28	Тестирование
6.	Основы техники игры	34	6	28	Контрольные

общей физической и специальной подготовке. Тестирование теннисных умений.

					задания
7.	Основы тактики игры	24	4	20	Контрольные задания
8.	Контрольные игры и соревнования	10	0	10	Соревнования
9.	Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке	7	0	7	Тестирование
10.	Учебные игры	24	0	24	Визуально, результат
Итого:		<b>144</b>	23	121	

## **2. ШАХМАТЫ**

### **1. Шахматные дебюты.**

Дебют. План в дебюте. Дебютные принципы. Гамбиты. Выбор дебютного репертуара. Основные виды дебютов. Разыгрывание фигур. Принципы развития дебюта. Основные цели дебюта. Главное - быстрое развитие фигур и борьба за центр. Классификация дебютов. Дебют, с которого нередко делается мат. Преждевременный выход ферзем. Тренировочные партии.

### **2. Шахматные партии.**

Мобилизация сил. Борьба за центр. Центры открытые, закрытые, фиксированные. Расположение пешек. Карлсбадская структура. Пешечный перевес. Взаимодействие сил.

Пять типов взаимодействия фигур. Пять факторов, определяющих ценность фигур. Борьба за пешки и поля. Как активизировать собственные фигуры. Практическое управление по основам стратегии.

**3. Виды защиты.**

О шахматных планах. Как создается план игры. Оценка позиции. Тактические удары и комбинации. Завлечение и отвлечение. Перегрузка фигур. Промежуточный ход. Захват пункта.

**4. Атака с разных полей.**

Атака на короля. Слабый пункт при рокировках. Контратака. Практические занятия. Разбор специально подобранных позиций. Анализ партий лучших шахматистов.

**Тематическое планирование**

№ п/п	Разделы, темы	Количество часов
1	Шахматные дебюты	28 часов
2.	Шахматные партии	45 часов

3.	Виды защиты	45 часов
4.	Атака с разных полей	22 часа
<b>Итого:</b>		<b>140</b>

## 1. ВОЛЕЙБОЛ

### Теоретическая подготовка

- История возникновения и развития волейбола.
- Правила безопасности при занятиях волейболом.
- Правила игры.
- Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной.
- Режим дня спортсмена.

### Общеразвивающие упражнения

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

### Общая физическая подготовка (ОФП)

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

### Техническая подготовка

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

#### **IV. Учебно-методическая и материально техническое обеспечение.**

*Библиотечный фонд (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.
- Поварницын 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.
- Филлин В.П., Фомин Н.А. 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;
- аптечка медицинская;
- насос для накачивания мяче
- мячи волейбольные;
- стойки для обводки;
- конусы;
- фишки;
- табло электронное настенное.

### **Календарно-тематическое планирование секции «Общая физическая подготовка на основе гимнастике и лёгкой атлетике»**

№	Тема занятия	Количество часов	Дата
---	--------------	------------------	------

1	Инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий по физической культуре. Гигиенические требования к подбору спортивной одежды и обуви. Подвижная игра «Лапта»	2	1. 03.09.2025
2	Значение утренней гимнастики. Игра «Выше ноги от земли». Комплекс утренней гимнастики. Бег на короткие дистанции.	2	2. 06.09.2025
3	Игра с элементами утренней гимнастики «Ловишки». Значение физических упражнений для укрепления здоровья, осанки и др. Прыжки в длину с места.	2	3. 07.09.2025
4	Игры на внимание «Пустое место». Строевое упражнение с перестроением из колонны по одному в колонну по два. Челночный бег 3х10м.	2	4. 10.09.2025
5	Комплекс упражнений на осанку. Почему некоторые привычки называют вредными. Осеннее тестирование по комплексу ГТО. Игра «Космонавты».	2	5. 13.09.2025
6	Осеннее тестирование по комплексу ГТО. Игры с прыжками «Смотри в ров .Прыжки в высоту через веревочку» Игра «Удочка»	2	6. 14.09.2025
7	Игра с прыжками «Прыжки по полоскам». Кроссовая подготовка до 1000м.	2	7. 17.09.2025
8	Игра с бегом «Белые медведи». Прыжки в длину с места и разбега.	2	8. 20.09.2025
9	Осеннее тестирование по комплексу ГТО.. Игры-эстафеты с мячом.	2	9. 21.09.2025
10	Осеннее тестирование по комплексу ГТО.. Игры-эстафеты с мячом.	2	10. 24.09.2025
11	Метание малого и большого мяча по горизонтальной и вертикальной цели. Ходьба с изменением направления движения по ориентирам.	2	11. 27.09.2025
12	Метание малого и большого мяча по горизонтальной и вертикальной цели. Ходьба с изменением направления движения по ориентирам. Разучивание игр со скакалкой. («Веребочка», «Солнышко»)	2	12. 28.09.2025
13	Полоса препятствий с элементами бега, метания и ходьбы. Бег по пересеченной местности. Игры «Лапта», «Перестрелка».	2	13. 01.10.2025



14	Полоса препятствий с элементами бега, метания и ходьбы. Бег по пересеченной местности. Игры «Лапта», «Перестрелка».	2	14. 04.10.2025
15	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Строевые упражнения с перестроениями из колонны по одному в колонну по два. Игра «Салки», «Два мороза»	2	15. 05.10.2025
16	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Строевые упражнения с перестроениями из колонны по одному в колонну по два. Игра «Салки», «Два мороза»	2	16. 08.10.2025
17	Подвижные игры «Третий лишний», «Салки».	2	17. 11.10.2025
18	Веселая эстафета. Подвижные игры по выбору учащихся.	2	18. 12.10.2025
19	Инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий в спортивном зале и акробатических упражнений. Комбинация ОРУ различной координационной сложности. Игра «К своим флажкам»	2	19. 15.10.2025
20	Построение и перестроение. Упражнение на гибкость. Прыжки на скакалке. Акробатика: перекаты, группировки. Игры: «Великаны и гномы», «Космонавты»	2	20. 18.10.2025
21	Упражнение на гибкость. Прыжки на скакалке. Акробатика: перекаты, группировки. Игры: «Великаны и гномы», «Космонавты»	2	21. 19.10.2025
22	Построение и перестроение. Акробатические упражнения: кувырок вперед и назад, равновесие, мост, стойка на лопатках, прыжок прогнувшись. Игры: «Карусель».	2	22. 22.10.2025
23	Построение и перестроение. Акробатические упражнения: кувырок вперед и назад, равновесие, мост, стойка на лопатках, прыжок прогнувшись. Игры: «Карусель».	2	23. 05.11.2025
24	Построение и перестроение. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке, ходьба по скамейке разными способами, танцевальные движения. Игры	2	24. 08.11.2025
25	Лазанье по наклонной гимнастической	2	25. 09.11.2025

	скамейке, ходьба по скамейке разными способами, танцевальные движения. Игры «Журавлики», Равновесие.		
26	Построение и перестроение. Игры на внимание «Пустое место». Строевое упражнение с перестроением из колонны по одному в колонну по два. Висы на шведской лестнице.	2	26. 12.11.2025
27	Построение и перестроение. Игры на внимание «Пустое место». Строевое упражнение с перестроением из колонны по одному в колонну по два. Висы на шведской лестнице.	2	27. 15.11.2025
28	Построение и перестроение. Круговая тренировка по акробатике. Игры-эстафеты с элементами акробатики.	2	28. 16.11.2025
29	Круговая тренировка по акробатике. Игры-эстафеты с элементами акробатики.	2	29. 19.11.2025
30	Игры-эстафеты с элементами акробатики. Игра «Третий лишний»	2	30. 22.11.2025
31	Зимнее тестирование по комплексу ГТО. Игры-эстафеты с элементами акробатики.	2	31. 23.11.2025
32	Зимнее тестирование по комплексу ГТО. Подвижные игры по выбору.	2	1. 26.11.2025
33	Инструктаж по технике безопасности во время проведения спортивных игр – баскетбол. Игра «Перестрелка».	2	2. 29.11.2025
34	Техника передвижения. Повороты в движении. Сочетание способов передвижений в баскетболе. «Конники – спортсмены»	2	3. 30.11.2025
35	Техника передвижения. Повороты в движении. Сочетание способов передвижений в баскетболе. «Два дома»	2	4. 03.12.2025
36	Ловля мяча двумя руками с низкого отскока, одной рукой на уровне груди в баскетболе. Игра «10 передач»	2	5. 06.12.2025
37	Ловля мяча двумя руками с низкого отскока, одной рукой на уровне груди в баскетболе. Игра «10 передач»	2	6. 07.12.2025
38	Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости ведения в баскетболе. «Снайперы», «Мяч ловцу».	2	7. 10.12.2025
39	Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости ведения в баскетболе «Снайперы», «Мяч ловцу».	2	8. 13.12.2025
40	Бросок мяча в баскетболе. Игра «Мини-баскетбол».	2	9. 14.12.2025

41	Бросок мяча в баскетболе. Игра «Мини-баскетбол».	2	10. 17.12.2025
42	Игры-эстафеты с элементами ведения, ловли-передачи и броска мяча.	2	11. 20.12.2025
43	Обучение игре «Мини-баскетбол».	2	12. 21.12.2025
44	Обучение игре «Мини- баскетбол».	2	13. 24.12.2025
45	Тестирование по комплексу ГТО. Подвижные игры.	2	14. 27.12.2025
46	Тестирование по комплексу ГТО. Игры и соревнования.	2	15. 28.12.2025
47	Зимние русские народные игры. Катание на санках.	2	16. 14.01.2026
48	Зимние русские народные игры. Катание на санках.	2	17. 17.01.2026
49	Зимние русские народные игры. Проводы зимы.	2	18. 18.01.2026
50	Зимние русские народные игры.	2	19. 21.01.2026
51	Веселая эстафета. Подвижные игры по выбору учащихся.	2	20. 24.01.2026
52	Подвижные игры по выбору.	2	21. 25.01.2026
53	ОРУ с малыми мячами. Подвижная игра «Удочка».	2	22. 28.01.2026
54	ОРУ с гимнастическими палками. Подвижные игры.	2	23. 31.01.2026
55	ОРУ с обручами. Подвижные игры. Эстафеты.	2	24. 01.02.2026
56	ОРУ с различными предметами. Эстафеты.	2	25. 04.02.2026
57	ОРУ со скакалками. Подвижные игры.	2	26. 07.02.2026
58	Легкоатлетические упражнения: бег на ускорение, челночный бег 3х5 м. подвижная игра «Горелки».	2	27. 08.02.2026
59	Легкоатлетические упражнения: бег на ускорение, челночный бег 3х5 м. подвижная игра «Горелки».	2	28. 11.02.2026
60	Прыжки в высоту через веревочку. Метание мяча. Игра «Лапта»	2	29. 14.02.2026
61	Прыжки в длину с места. Метание мяча. Игра «Перестрелка».	2	30. 15.02.2026
62	Игра с бегом «Белые медведи». Прыжки.	2	31. 18.02.2026
63	Игра малой подвижности «Тихо- громко». Челночный бег 3х10 метров из различных исходных положений.	2	32. 21.02.2026
64	Прыжки в длину с разбега. Игра «Перемена мест». Как помочь сохранить себе здоровье.	2	33. 22.02.2026
65	Прыжки в длину с разбега. Игра «Перемена мест».	2	34. 25.02.2026

66	Метание малого и большого мяча по горизонтальной и вертикальной цели. Ходьба с изменением направления движения по ориентирам.	2	35. 28.02.2026
67	Метание малого и большого мяча по горизонтальной и вертикальной цели. Ходьба с изменением направления движения по ориентирам.	2	36. 01.03.2026
68	Метание малого мяча в цель.	2	1. 01.03.2026
69	Бег, беговые упражнения. Игра «Метательная лапта»	2	2. 04.03.2026
70	Полоса препятствий с элементами бега, метания и прыжков. Игра «Лапта»	2	3. 07.03.2026
71	Веселая эстафета. Подвижные игры по выбору.	2	4. 11.03.2026
72	Подвижные игры по выбору. Эстафеты.	2	5. 14.03.2026
73	Тестирование по комплексу ГТО.	2	6. 15.03.2026
74	Тестирование по комплексу ГТО.	2	7. 18.03.2026
75	Велосипедная прогулка.	2	8. 21.03.2026
76	Спортивный праздник, посвященный Дню защиты детей.	2	9. 22.03.2026
77	Велосипедная прогулка.	2	10. 25.03.2026
78	Велосипедная прогулка.	2	11. 08.04.2026
79	Подвижные игры по выбору.	2	12. 11.04.2026
80	Подвижные игры по выбору.	2	13. 12.04.2026
81	Применение методов: «круговая тренировка» с учётом возраста обучающихся	2	14. 15.04.2026
82	Упражнения с разными предметами для развития координации, мелкой и крупной моторики рук	2	15. 18.04.2026
83	Прыжки на точность отталкивания и приземления. Варианты заданий для развития специфических видов координации	2	16. 19.04.2026
84	Упражнения с отягощениями - с гантелями. набивными мячами, другими приспособлениями	2	17. 22.04.2026
85	Активные и пассивные упражнения с большой амплитудой движений	2	18. 25.04.2026
86-87	Двигательные задания на уменьшенной площади опоры, в лазании, перелезании, ползании (развитие равновесия, глазомера, согласованности движений)	2	19. 26.04.2026

88-89	Бег «с хода». Прыжки со скакалкой в максимальном темпе	2	20. 29.04.2026
90-91	Прыжки в полуприседе на месте, с продвижением в разных направлениях. Прыжки на допустимую высоту	2	21. 02.05.2026
92-93	Упражнения с локальными отягощениями на мышечные группы	2	22. 03.05.2026
94-95	Многоскоки в сочетании с ускорением и переходом в бег. Эстафеты.	2	23. 06.05.2026
96-97	Беговые задания с максимальной скоростью в режиме повторно интервального метода. Кроссовый бег	2	24. 13.05.2026
98-99	Беговые задания с максимальной скоростью в режиме повторно интервального метода. Кроссовый бег	2	25. 16.05.2026
100-101	Повторный бег на короткие дистанции со старта, по прямой, на повороте	2	26. 17.05.2026
102-103	Прыжки на двух, правой-левой ногах в разных направлениях	2	27. 20.05.2026
104-105	Основные движения - виды ходьбы и бега, упражнения в лазании, перелезании. ползании и в равновесии	2	28. 23.05.2026

### **Календарно-тематическое планирование секции «Шахматы»**

№	Тема занятия	Количество часов	Дата
1	Организационное занятие	2	1. 02.09.2025
2	Доска и фигуры. Правила, определяющие игру	2	2. 05.09.2025
3	Шахматная нотация	2	3. 09.09.2025
4	Превращение пешек	2	4. 12.09.2025
5	Правило взятия на проходе	2	5. 16.09.2025
6	Рокировка	2	6. 19.09.2025
7	Ценность фигуры пешек	2	7. 23.09.2025
8	Некоторые случаи ничьи	2	8. 26.09.2025
9	Мат тяжелыми фигурами	2	9. 30.09.2025
10	Упражнения на мат	2	10. 03.10.2025
11	Как начинать партию?	2	11. 07.10.2025
12	Что делать после дебюта?	2	12. 10.10.2025
13	Использование большого материального перевеса	2	13. 14.10.2025
14	Правило квадрата	2	14. 17.10.2025
15	Король и крайняя пешка против короля	2	15. 21.10.2025
16	Использование геометрических мотивов	2	16. 24.10.2025
17	Связка	2	17. 07.11.2025
18	Двойной удар	2	18. 11.11.2025
19	Открытое нападение	2	19. 14.11.2025
20	Открытый шах	2	20. 18.11.2025
21	Двойной шах	2	21. 21.11.2025
22	Что такое комбинация?	2	1. 25.11.2025
23	Жертва слона на h7 /h2/	2	2. 28.11.2025
24	Коневые комбинации	2	3. 02.12.2025
25	Комбинации на завлечение	2	4. 05.12.2025
26	Блокировка, спертый мат	2	5. 09.12.2025
27	Комбинации на отвлечение	2	6. 12.12.2025
28	Комбинации на освобождение поля	2	7. 16.12.2025
29	Комбинации на освобождение линии	2	8. 19.12.2025
30	Комбинации на уничтожение защитника	2	9. 23.12.2025
31	Изоляция и перекрытие, захват пункта	2	10. 26.12.2025
32	Шахматные задачи	2	11. 30.12.2025
33	Ловушки	2	12. 13.01.2026
34	Атака на нерокировавшего короля	2	13. 16.01.2026
35	Атака на короля при односторонних рокировках	2	14. 20.01.2026
36	Атака на короля при разносторонних рокировках	2	15. 23.01.2026
37	Реализация лишней пешки в пешечных окончаниях	2	16. 27.01.2026
38	Отдаленная проходная пешка	2	17. 30.01.2026
39	Защищенная проходная пешка	2	18. 03.02.2026
40	Борьба ферзя против пешки	2	19. 06.02.2026
41	Некоторые случаи ничьей при большом материальном перевесе	2	20. 10.02.2026
42	Элементарные ладейные окончания	2	21. 13.02.2026
43	Некоторые технические приемы в ладейных окончаниях	2	22. 17.02.2026
44	Окончания, в которых слон сильнее коня	2	23. 20.02.2026

45	Окончания, в которых конь сильнее слона	2	24. 24.02.2026
46	Окончания с одноцветными слонами	2	25. 27.02.2026
47	Окончания с разноцветными слонами	2	1. 03.03.2026
48	«Хорошая» и «Плохая» слоны	2	2. 06.03.2026
49	Сильные и слабые пункты	2	3. 10.03.2026
50	Пешечные слабости	2	4. 13.03.2026
51	Открытая линия	2	5. 17.03.2026
52	7 я /2 я/горизонталь	2	6. 20.03.2026
53	Испанская партия	2	7. 24.03.2026
54	Как изучать дебют?	2	8. 27.03.2026
55	Простейшие ладейные эндшпили: ладья с пешкой и королём, против ладьи и короля	2	9. 07.04.2026
56	Простейшие лёгкофигурные окончания: мат двумя слонами одиночному королю	2	10. 10.04.2026
57-58	Шахматный турнир	4	11. 14.04.2026 12. 17.04.2026
59	Простейшие лёгкофигурные окончания: мат конём и слоном одиночному королю	2	13. 21.04.2026
60	Конкурс решения позиций: как бы вы сыграли	2	14. 24.04.2026
61-62	Шахматный турнир	4	15. 28.04.2026 16. 05.05.2026
63	Тактический приём «перекрытие»	2	17. 08.05.2026
64	Тактический приём «перекрытие»	2	18. 12.05.2026
65-66	Тактический приём «рентген»	4	19. 15.05.2026 20. 19.05.2026
67-68	Шахматный турнир	4	21. 22.05.2026 22. 26.05.2026
69-70	Шахматный праздник	4	23. 27.05.2026 24. 28.05.2026

### Календарно-тематическое планирование секции «Волейбол»

№	Тема занятия	Количество часов	Дата
1	Вводное занятие. Инструктаж по Т.Б.	2	1. 01.09.2025
2-3	Правила игры в волейбол. Учебная игра.	4	2. 04.09.2025
			3. 08.09.2025
4-5	Действие без мяча: имитация передачи мяча. Учебная игра.	4	4. 11.09.2025
			5. 15.09.2025
6-7	Действия без мяча: имитация нападающего удара. Игра.	4	6. 18.09.2025
			7. 22.09.2025
8-9	Правила игры в волейбол. Учебная игра.	4	8. 25.09.2025
			9. 29.09.2025
10-11	Подача мяча: верхняя и нижняя, прямая. Учебная игра.	4	10. 02.10.2025
			11. 06.10.2025
12-13	Подача мяча: верхняя боковая. Учебная игра.	4	12. 09.10.2025
			13. 13.10.2025
14-15	Правила игры в волейбол. Учебная игра.	4	14. 16.10.2025
			15. 20.10.2025
16-17	Передача мяча: сверху двумя руками с места. Учебная игра.	4	16. 23.10.2025
			17. 06.11.2025
18-19	Передача мяча: в прыжке, после перемещения. Игра.	4	18. 10.11.2025
			19. 13.11.2025
20-21	Передача мяча: из зоны в зону. Учебная игра.	4	20. 17.11.2025
			21. 20.11.2025
22-23	Передача мяча: из глубины площадки к сетке. Игра.	4	1. 24.11.2025
			2. 27.11.2025
24-25	Передача мяча: стоя у сетки сверху двумя руками. Игра.	4	3. 01.12.2025
			4. 04.12.2025
26-27	Передача мяча: стоя спиной в направлении передачи. Игра.	4	5. 08.12.2025
			6. 11.12.2025
28-29	Передача мяча: сверху из глубины площадки. Учебная игра.	4	7. 15.12.2025
			8. 18.12.2025
30-31	Прием мяча: на задней линии от нижней прямой и боковой подачи. Учебная игра.	4	9. 22.12.2025
			10. 25.12.2025
32-33	Прием мяча: нижней и верхней прямой подачи в зоне нападения.	4	11. 29.12.2025
			12. 12.01.2026
34-35	Прием мяча: сверху двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину. Учебная игра.	4	13. 15.01.2026
			14. 19.01.2026
36-37	Прием мяча: с низу двумя руками и одной рукой с падением в перед на руку и перекатом на грудь. Учебная игра.	4	15. 22.01.2026
			16. 26.01.2026
38-39	Нападающий удар через сетку: по ходу из зоны 3,4 и 2. Игра.	4	17. 29.01.2026
			18. 02.02.2026
40-41	Нападающий удар через сетку: в зонах 4 и 2 с передачей из глубины площадки. Учебная игра.	4	19. 05.02.2026
			20. 09.02.2026
42-43	Нападающий удар через сетку: из зоны 3 с высоких и средних передач. Учебная игра.	4	21. 12.02.2026
			22. 16.02.2026
44-	Нападающий удар через сетку: с	4	23. 19.02.2026



45	удаленных от сетки передач. Игра.		24. 26.02.2026
46-47	Блокирование нападающих ударов: одиночные и групповые в зонах 4 и 2, выполненных с передачи из зоны 3. Учебная игра.	4	1. 02.03.2026
			2. 05.03.2026
48-49	Блокирование нападающих ударов: по ходу, выполняемых из зон 4-3 и 2-3 в известном направлении. Учебная игра.	4	3. 12.03.2026
			4. 16.03.2026
50-51	Индивидуальные тактические действия: выбор и способ отбивания мяча через сетку. Учебная игра.	4	5. 19.03.2026
			6. 23.03.2026
52-53	Передача сверху двумя руками, кулаком снизу. Учебная игра.	4	7. 26.03.2026
			8. 06.04.2026
54-55	Выбор места для выполнения блокирования нападающего удара.	4	9. 09.04.2026
			10. 13.04.2026
56-57	Выбор места для выполнения нападающего удара. Игра.	4	11. 16.04.2026
			12. 20.04.2026
58-59	Взаимодействие игроков передней линии в нападении. Игра.	4	13. 23.04.2026
			14. 27.04.2026
60-61	Взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении и при приеме подачи. Учебная игра.	4	15. 30.04.2026
			16. 04.05.2026
62-63	Защитные действия игроков внутри линии при приеме подач. Игра.	4	17. 07.05.2026
			18. 14.05.2026
64-65	Нападающие действия игроков передней линии при второй передачи. Учебная игра.	4	19. 18.05.2026
			20. 21.05.2026
66-67	Система игры в защите. Соревнования между групп.	4	21. 25.05.2026
			22. 26.05.2026
68-69	Повторение пройденного материала в учебной игре.	4	23. 27.05.2026
			24. 28.05.2026
70	Задание на лето. Учебная игра.	2	25. 29.05.2026

## Календарно-тематическое планирование секции «Баскетбол»

№	Тема занятия	Количество часов	Дата
1	Правила техники безопасности. Вводная тренировка.	2	1. 01.09.2025
2-3	Действие без мяча. Передвижение приставным шагом. Ловля мяча от пола. История развития баскетбола.	4	2. 02.09.2025
			3. 04.09.2025
4	Техника передвижения приставными шагами. Прыжки с толчком с двух ног. Передвижение приставным шагом. Ловля мяча от пола.	2	4. 08.09.2025
5	Действие без мяча. Переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком. Остановки. Передача мяча двумя руками от груди.	2	5. 09.09.2025
6	Техника передвижения. Действие без мяча. Переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком. Передача мяча двумя руками от груди.	2	6. 11.09.2025
7-8	Техника передвижения. Действие без мяча. Передача мяча двумя руками от груди. Способы ловли мяча.	4	7. 15.09.2025
			8. 16.09.2025
9-10	Действие без мяча Техника передвижения. Обучение стойки баскетболиста. Ведение мяча на месте.	4	9. 18.09.2025
			10. 22.09.2025
11	Действие без мяча Техника передвижения. Стойка баскетболиста. Ведение мяча на месте. Способы ловли мяча	2	11. 23.09.2025
12	Действие без мяча. Техника передвижения. Стойка баскетболиста. Ведение мяча на месте.	2	12. 25.09.2025
13	Бросок мяча двумя руками от груди	2	13. 29.09.2025
14	Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Ведение мяча в движении.	2	14. 30.09.2025
15	Техника перемещения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведения мяча	2	15. 02.10.2025
16-17	Ведение мяча с переводом на другую руку. Стойка баскетболиста.	4	16. 06.10.2025
			17. 07.10.2025
18	Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи».	2	18. 09.10.2025
19	Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведения мяча в движении.	2	19. 13.10.2025
20	Ведение мяча с высоким и низким отскоком. Ловля двумя руками «низкого мяча». Стойка баскетболиста.	2	20. 14.10.2025
21	Ведение мяча с высоким и низким отскоком. Стойка баскетболиста.	2	21. 16.10.2025

22	Ведение мяча с изменением скорости передвижения. Стойка баскетболиста.	2	22. 20.10.2025
23- 24	Чередование изученных технических приемов и их сочетаний	4	23. 21.10.2025
			24. 23.10.2025
25	Ведение мяча с изменением скорости передвижения. Командные действия в нападении.	2	25. 06.11.2025
26	Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча в движении	2	26. 10.11.2025
27- 28	Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча в движении с изменением направления. Учебно-тренировочная игра.	4	27. 11.11.2025
			28. 13.11.2025
29- 30	Применение изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра.	4	29. 17.11.2025
			30. 18.11.2025
31- 32	Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча. Учебно-тренировочная игра.	4	31. 20.11.2025
			1. 24.11.2025
33- 35	Передачи мяча в парах. Остановки. Стойка баскетболиста. Учебно-тренировочная игра.	4	2. 25.11.2025
			3. 27.11.2025
36- 37	Техника передвижения. Передача мяча: одной рукой от плеча, снизу на месте и в движении с шагом и прыжком. Учебно-тренировочная игра.	4	4. 01.12.2025
			5. 02.12.2025
38- 39	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра.	4	6. 04.12.2025
			7. 08.12.2025
40	Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Учебно-тренировочная игра.	2	8. 09.12.2025
41	Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Учебно-тренировочная игра.	2	9. 11.12.2025
42	Общая характеристика спортивной тренировки. Общая характеристика спортивной тренировки. Учебная игра. Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.	2	10. 15.12.2025
43	Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Учебно-тренировочная игра.	2	11. 16.12.2025
44-	Совершенствование техники передачи	4	12. 18.12.2025

45	мяча. Учебно- тренировочная игра.		13. 22.12.2025
46	Учет в процессе тренировки. Бросок мяча одной рукой от плеча. Учебно-тренировочная игра.	2	14. 23.12.2025
47-48	Тактика защиты. Командные действия в нападении. Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча. Учебно-тренировочная игра.	4	15. 25.12.2025 16. 29.12.2025
49	Стойка защитника с выставленной ногой вперед. Учебно-тренировочная игра.	2	17. 30.12.2025
50	Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча. Учебно-тренировочная игра.	2	18. 12.01.2026
51	Действия одного защитника против двух нападающих. Учебно-тренировочная игра.	2	19. 13.01.2026
52-53	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Учебно-тренировочная игра.	4	20. 15.01.2026 21. 19.01.2026
54	Ведение мяча с изменением направления с обводкой препятствия. Учебно-тренировочная игра.	2	22. 20.01.2026
55	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра.	2	23. 22.01.2026
56-57	Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча. Учебно-тренировочная игра.	4	24. 26.01.2026 25. 27.01.2026
58-59	Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Учебно- тренировочная игра.	4	26. 29.01.2026 27. 02.02.2026
60	Выбор места по отношению к нападающему с мячом. Учебно-тренировочная игра.	2	28. 03.02.2026
61	Переключение от действий в нападении к действиям в защите. Учебно-тренировочная игра.	2	29. 05.02.2026
62	Защитные стойки. Учебно-тренировочная игра.	2	30. 09.02.2026
63	Защитные передвижения. Учебно-тренировочная игра.	2	31. 10.02.2026
64-65	Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих. Учебно-тренировочная игра.	4	32. 12.02.2026 33. 16.02.2026
66-	Выбор места и способа противодействия	4	34. 17.02.2026

67	нападающему без мяча в зависимости от местонахождения мяча. Учебно-тренировочная игра.		35. 19.02.2026
68-69	Организация командных действий. Учебно- тренировочная игра.	4	36. 24.02.2026 37. 26.02.2026
70	Бросок мяча одной рукой сверху. Учебно-тренировочная игра.	2	1. 02.03.2026
71	Техника овладения мячом. Учебно-тренировочная игра	2	2. 03.03.2026
72	Техника броска мяча одной рукой от плеча. Учебно- тренировочная игра.	2	3. 05.03.2026
73	Учебно-тренировочная игра. Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.	2	4. 10.03.2026
74	Учебно-тренировочная игра. Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	2	5. 12.03.2026
75	Учебно-тренировочная игра. Совершенствование техники передачи мяча.	2	6. 16.03.2026
76	Учебно-тренировочная игра. Стойка защитника с выставленной ногой вперед.	2	7. 17.03.2026
77	Учебно-тренировочная игра. Действия одного защитника против двух нападающих.	2	8. 19.03.2026
78	Учебно-тренировочная игра. Средства спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения с обводкой препятствия.	2	9. 23.03.2026
79	Учебно-тренировочная игра. Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих	2	10. 24.03.2026
80	Учебно-тренировочная игра. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	2	11. 26.03.2026
81	Учебно-тренировочная игра. Переключение от действия в нападении к действиям в защите.	2	12. 06.04.2026
82	Учебно-тренировочная игра. Совершенствование техники броска мяча.	2	13. 07.04.2026
83	Учебно-тренировочная игра. Применение изученныхзащитных стоек и передвижений в зависимости от действия и расположения нападающего.	2	14. 09.04.2026
84	Учебно-тренировочная игра. Переключение от действия в нападении к действиям в защите.	2	15. 13.04.2026
85	Учебно-тренировочная игра. Ведение	2	16. 14.04.2026

	мяча с переводом на другую руку.		
86	Учебно-тренировочная игра. Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от места нахождения мяча.	2	17. 16.04.2026
87	Учебно-тренировочная игра. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.	2	18. 20.04.2026
88	Учебно-тренировочная игра. Бросок мяча одной рукой сверху.	2	19. 21.04.2026
89	Учебно-тренировочная игра. Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	2	20. 23.04.2026
90	Учебно-тренировочная игра. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях.	2	21. 27.04.2026
91	Учебно-тренировочная игра. Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом.	2	22. 28.04.2026
92	Учебно-тренировочная игра. Переключения от действий в нападении к действиям в защите.	2	23. 30.04.2026
93	Учебно-тренировочная игра. Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных).	2	24. 04.05.2026
94	Учебно-тренировочная игра. Совершенствование техники броска мяча одной рукой от плеча.	2	25. 05.05.2026
95	Учебно-тренировочная игра. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	2	26. 07.05.2026
96	Учебно-тренировочная игра. Совершенствование техники ведения мяча	2	27. 12.05.2026
97	Учебно-тренировочная игра. Физическая подготовка спортсмена. СФП.	2	28. 14.05.2026
98	Учебно-тренировочная игра. Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.	2	29. 18.05.2026
99	Учебно-тренировочная игра. Техническая подготовка юного спортсмена. ОФП.	2	30. 19.05.2026
100	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий	2	31. 21.05.2026
101-102	Учебно-тренировочная игра. Совершенствование техники бросков мяча.	4	32. 25.05.2026
			33. 26.05.2026

103-104	Учебно-тренировочная игра. Совершенствование тактических действий в нападении и защите	4	34. 27.05.2026
			35. 28.05.2026
105	Подведение итогов учебного года. Учебно-тренировочная игра.	2	36. 29..05.2026

## Календарно-тематическое планирование секции «Настольный теннис»

№ занятия	Содержание	Количество часов	Дата проведения
			план
1.	Комплектование группы	8	1. 03.09.2025
			2. 05.09.2025
			3. 10.09.2025
			4. 12.09.2025
2.	Обучение стойке и перемещению.	2	5. 17.09.2025
3.	Обучение стойке и перемещению. Перемещения: одношажный и двухшажные способы	2	6. 19.09.2025
4.	Обучение стойке и перемещению. Имитационные передвижения, прыжки, шаги и выпады по сигналу.	2	7. 24.09.2025
5.	Обучение упражнениям с ракеткой.	2	8. 26.09.2025
6.	Обучение упражнениям с ракеткой. Метание в цель и на дальность, жонглирование.	2	9. 01.10.2025
7.	Обучение упражнениям с ракеткой для укрепления кистей рук	2	10. 03.10.2025
8.	Обучение упражнениям с ракеткой: держа ракетку за ручку, рисовать воображаемую лежащую восьмерку.	2	11. 08.10.2025
9.	Обучение упражнениям с ракеткой	2	12. 10.10.2025
10.	Обучение упражнениям с ракеткой	2	13. 15.10.2025
11.	Тренировка с ракеткой и мячом.	2	14. 17.10.2025
12.	Тренировка с ракеткой и мячом.	2	15. 22.10.2025
13.	Обучение имитации различных ударов.	2	16. 24.10.2025
14.	Отработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног. Имитация различных ударов.	2	17. 05.11.2025
15.	Обучение ударам ракеткой по мячу.	2	18. 07.11.2025
16.	Обучение ударам ракеткой по мячу.	2	19. 12.11.2025
17.	Освоение подачи.	2	20. 14.11.2025
18.	Освоение подачи.	2	21. 19.11.2025
19.	Отработка ударов. Освоение подачи.	2	22. 21.11.2025
20.	Освоение подачи.	2	1. 26.11.2025
21.	Отработка ударов. Отработка подачи через сетку. Освоение подачи.	2	2. 28.11.2025
22.	Упражнения для ног при имитации ударов справа. Обучение имитации ударов справа.	2	3. 03.12.2025
23.	Обучение имитации ударов справа.	2	4. 05.12.2025
24.	Обучение имитации ударов слева.	2	5. 10.12.2025
25.	Обучение имитации ударов слева.	2	6. 12.12.2025
26.	Обучение имитации ударов слева.	2	7. 17.12.2025
27.	Обучение имитации ударов слева.	2	8. 19.12.2025
28.	Упражнения с ракеткой. Обучение имитации ударов слева.	2	9. 24.12.2025
29.	ОРУ: Упражнения с ракеткой:	2	10. 26.12.2025



	вращательные движения ракеткой, как при подаче (правой и левой рукой).Обучение имитации ударов слева.		
30.	ОРУ: Упражнения с ракеткой: держа ракетку за края внизу за спиной, делать наклоны вперед, помогая себе при этом руками.Обучение имитации ударов слева.	2	11. 14.01.2026
31.	Упражнения для развития координации движений, на ловкость. Обучение имитации ударов слева.	2	12. 16.01.2026
32.	Отработка различных ударов об стенку и через сетку на точность попадания. Обучение имитации ударов слева.	2	13. 21.01.2026
33.	Имитация ударов справа «с лета».	2	14. 23.01.2026
34.	Отработка различных ударов об стенку и через сетку на точность попадания. Имитация ударов справа «с лета».	2	15. 28.01.2026
35.	Имитация ударов справа «с лета».	2	16. 30.01.2026
36.	Отработка различных ударов об стенку. Имитация ударов справа «с лета».	2	17. 04.02.2026
37.	Отработка смены хватки ракетки.	2	18. 06.02.2026
38.	Отработка смены хватки ракетки.	2	19. 11.02.2026
39.	Отработка смены хватки ракетки.	2	20. 13.02.2026
40.	Отработка смены хватки ракетки.	2	21. 18.02.2026
41.	Обучение игре через сетку.	2	22. 20.02.2026
42.	Обучение игре через сетку.	2	23. 25.02.2026
43.	Обучение игре через сетку.	2	24. 27.02.2026
44.	Обучение игре через сетку.	2	1. 04.03.2026
45.	Обучение взаимодействию ракетки, мяча и туловища.	2	2. 06.03.2026
46.	Обучение взаимодействию ракетки, мяча и туловища.	2	3. 11.03.2026
47.	Обучение взаимодействию ракетки, мяча и туловища.	2	4. 13.03.2026
48.	Игра об стенку со сменой хватки ракетки.	2	5. 18.03.2026
49.	Игра об стенку со сменой хватки ракетки.	2	6. 20.03.2026
50.	Обучение игре через сетку по линии.	2	7. 25.03.2026
51.	Обучение игре через сетку по линии.	2	8. 27.03.2026
52.	Обучение игре через сетку по линии.	2	9. 08.04.2026
53.	Удары слева «с отскока» по линии. Обучение игре через сетку по линии.	2	10. 10.04.2026
54.	Имитация ударов слева «с лета». Обучение игре кроссом.	2	11. 15.04.2026
55.	Обучение игре кроссом.	2	12. 17.04.2026
56.	Обучение игре кроссом.	2	13. 22.04.2026
57.	Отработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног.	2	14. 24.04.2026
58.	Обучение игре с пересечением.	2	15. 29.04.2026
59.	Игра через сетку. Обучение игре с пересечением.	2	16. 06.05.2026
60.	Обучение игре с пересечением.	2	17. 08.05.2026

61.	Обучение «резаным» ударам у стенки.	2	18. 13.05.2026
62.	Игра через сетку с применением различных приемов. Двусторонняя игра.	2	19. 15.05.2026
63.	Техника приема подач разных видов. Тактика быстрой атаки после подачи.	2	20. 20.05.2026
64.	Тактика атаки после толчка. Тактика атаки после подрезки.	2	21. 20.05.2026
65.	Тактика атаки после наката. Топ-спин справа, слева.	2	22. 22.05.2026
66.	Стиль игры топ-спин + атакующий удар. Стиль игры быстрый атакующий удар + топ-спин.	2	23. 22.05.2026
67.	Двусторонняя игра. Соревнование (зачет).	2	24. 27.05.2026
68.	Итоговое занятие.	2	25. 27.05.2026
<b>Итого:</b>		<b>144ч.</b>	