

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа поселка свх. Агроном»
Лебедянского муниципального района Липецкой области**

**Дополнительная общеобразовательная программа
физкультурно-спортивной направленности**

«Старты надежд»

Возраст детей, на которых рассчитана программа -11-16 лет
Срок реализации – 1 учебный год

2024-2025 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития, целью физического воспитания в общеобразовательном учреждении дополнительное образование спортивной направленности является содействие всестороннему развитию личности. Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение обучающимися 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.

Кроме того, в ходе обучения школьники должны изучить основные правовые документы в области защиты от чрезвычайных ситуаций и ведения аварийно-спасательных работ, приобрести опыт прохождения туристских маршрутов и навыки основ выживания в экстремальных условиях, изучить инструменты и приборы для ведения спасательных работ, средства защиты от поражающих факторов, способы оказания первой медицинской помощи, меры безопасности при ведении аварийно-спасательных работ, получить психологическую закалку.

Подготовка предполагает три основных направления: теоретическое, техническое, физическое.

Выработать в детях потребность в соблюдении правил дорожного движения для самосохранения – в этом и состоит задача учителя и кружка ЮИД.

Таким образом, программа «Старты надежд» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Образовательная деятельность по программе «Старты надежд» направлена на:

- формирование и развитие физических способностей детей;
- удовлетворение индивидуальных потребностей детей в физкультурно-спортивном развитии;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития;
- социализацию и адаптацию детей к обучению в школе.

Новизна программы «Старты надежд» заключается в том, что она предполагает использование современных педагогических технологий, позволяющих активизировать деятельностные и двигательные процессы ребёнка, включить его в изменившуюся социальную среду.

Актуальность программы состоит в том, что в современных условиях многие обучающиеся нуждаются в дополнительных занятиях по физической культуре. Некоторые учащиеся страдают гиподинамией, другие – гиперактивны.

Современные школьники в своём большинстве испытывают двигательный дефицит, то есть количество движений, производимых в течение дня, ниже их возрастных норм. При этом снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечёт за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития, нарушение быстроты, ловкости, координации движений, гибкости и силы. Актуальную проблему развития двигательной активности кружковцев решает данная программа.

Теоретическая подготовка проводится по специально разработанным методическим материалам и пособиям в соответствии с учебной программой и расписанием занятий и предполагает изучение законов, подзаконных актов и изучение основ аварийно-спасательных работ.

Физическая подготовка проводится согласно требованиям, предъявляемым к членам спортивных секций и школ выживания в экстремальных условиях.

Педагогическую целесообразность программы «Старты надежд» состоит в том, что в процессе её реализации ребёнок овладевает знаниями, умениями и навыками, которые в дальнейшем помогут ему легче адаптироваться к условиям жизни.

Цели программы:

совершенствование всех функций организма, укрепление нервной, сердечно-сосудистой, дыхательных систем, опорно-двигательного аппарата. Повышение сопротивляемости организма школьника неблагоприятным влияниям внешней среды посредством физических упражнений.

Для достижения указанной цели решаются следующие **задачи**.

Оздоровительные:

- укреплять здоровье и закаливать кружковцев;
- удовлетворять суточную потребность в физической нагрузке;
- укреплять и развивать дыхательный аппарат и организм

воспитанников;

- снимать физическую и умственную усталость.

Образовательные:

- ознакомить обучающихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- формировать правильную осанку;
- обучать диафрагмально-релаксационному дыханию;
- изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни.

Развивающие:

- развивать и совершенствовать физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;

- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

Воспитательные:

- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности воспитанника;
- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Программа разработана для учащихся, желающих получить начальную подготовку по специальности “Аварийно-спасательное дело”.

Цель «Юный спасатель»:

- формирование у обучающихся модели безопасного поведения в повседневной жизни, при различных видах деятельности и активном отдыхе в природных условиях.

Задачи: - военно-патриотическое воспитание молодёжи;

- воспитывать ответственное отношение к сохранению окружающей природной среды, к личному здоровью, личной безопасности;

- формировать у обучающихся модель безопасного поведения в условиях повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях, а также развитие способностей оценивать опасные ситуации, принимать решения и действовать безопасно с учетом своих возможностей.

- осваивать знания об оказании первой медицинской помощи.

Цель «Юный стрелок»:

- развитие у школьников таких качеств, которые будут обеспечивать не только достижения высоких результатов в стрелковом спорте (самообладание, внимательность и самостоятельность), но и сформируют социальный опыт школьника: готовность к защите Отечества, коллективизм, дружбу.

- формирование готовности школьников к отношениям в обществе и преодолению жизненных трудностей, проверка своих сил и возможностей, активное самовоспитание.

Задачи:

Воспитательные: военно-патриотическое воспитание молодёжи, воспитание у школьников смелости и мужества, решительности и самообладания, ответственного отношения к личному здоровью как к индивидуальной и общественной ценности.

Развивающие: развитие духовных и физических качеств личности, обеспечивающих правильное поведение в обществе; способствовать

развитию лидерских качеств подростков; развитие умений работать в группе, коллективе;

Знания, умения и навыки: получение знаний об основах стрельбы, получение навыков стрельбы из пневматической винтовки, получение навыков проведения физических упражнений для укрепления общей физической подготовки и для формирования правильной осанки.

Цель ЮИД: охрана жизни и здоровья юных граждан, защита их прав и законных интересов путем предупреждения дорожно-транспортных происшествий, используя различные формы деятельности.

Задачи:

1. Закрепление полученных знаний по ПДД учащимися на классных часах и углубление их.
2. Выработка навыков поведения на улице, дороге, перекрестках через решение проблемных ситуаций, игровые моменты, пропаганду безопасности движения.
3. Обучение грамотным действиям в непредвиденных чрезвычайных ситуациях на дороге.
4. Практическое закрепление знаний и умений по правилам вождения велосипеда на специально отведенной площадке.
5. Воспитание ответственного образцового участника дорожного движения, активного агитатора безопасности дорожного движения.
6. Сотрудничество с работниками ГИБДД в практической деятельности.

Отличительные особенности развивающей программы «Старты надежд» от уже существующих образовательных программ состоят в том, она строится с учётом возрастных особенностей всех процессов детей школьного возраста и на основе дифференцированного, личностно-ориентированного подхода.

Основные принципы построения программы:

- общее развитие с учетом индивидуальных возможностей и способностей;
- развитие личностных компетенций;
- поддержка и сохранение здоровья;
- учет возрастных и индивидуальных особенностей ребенка;
- систематичность и последовательность;
- вариативность и доступность;
- наглядность;
- взаимосвязь с окружающим миром.

Формы занятий:

- групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части.
- ОФП и игры;

- занятия оздоровительной направленности;
- праздники;
- эстафеты, домашние задания;
- объяснение, практическая работа, игра. Все занятия направлены на развитие интереса учащихся к предмету, на расширение представлений об изучаемом материале. Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:

Эффективность реализации программы:

- информационно-познавательные (беседы, показ);
- творческие (развивающие игры);
- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).

Возрастные особенности детей (11-16 лет).

В этом возрасте происходит интенсивное физическое развитие личности. Развивающийся интерес детей необходимо связать с ощущением роста своих достижений, с потребностью познания и освоения нового. Педагог стремится развить способность к саморегуляции своих действий.

Сроки реализации дополнительной общеразвивающей программы «Старты надежд» - 2 учебных года.

В группу принимаются все желающие.

Режим занятий: программа реализуется в общеобразовательном учреждении с сентября по май по утвержденному расписанию.

Учебный план программы «Старты надежд»

№ п/п	Название курса	Часов в неделю	Всего часов за год	Форма аттестации
1	«Общая физическая подготовка»	2	92	сдача нормативов, соревнования, спортивные праздники, тесты, выполнение нормативов
2	«Настольный теннис»	2	92	соревнования
3	«Юный спасатель»	2	92	соревнования, праздники, тесты, выполнение нормативов

4	«Юный стрелок»	2	92	соревнования, выполнение нормативов
5	ЮИД	2	92	соревнования, выполнение нормативов
6	ЦСК (центр спортивной культуры)	2	92	выполнение нормативов
7	Волейбол	4	184	соревнования, выполнение нормативов
8	Шахматы	2	92	соревнования
Всего часов		18	828	

Календарный учебный график

Начало учебного года – 2 сентября 2024г.

Окончание учебного года - 23 мая 2025 г.

Начало учебных занятий: МБОУ СОШ п. свх. Агроном - 08.20 ч.
Яблоневский филиал – 08.00 ч

Окончание учебных занятий: в соответствии с расписанием уроков

Режим работы: 5-дневная учебная неделя для обучающихся 5-9 классов.

Сменность занятий – 1 смена.

Продолжительность учебного года: 5-9 классы – 34 недели.

Продолжительность учебных периодов

5-9 классы

I четверть	02.09.2024 г. - 25.10.2024 г.	8 недель (40 дней)
II четверть	05.11.2024 г. - 28.12.2024 г.	8 недель (41 день)
III четверть	09.01.2025 г. - 21.03.2025 г.	10 недель (53 дня)
IV четверть	31.03.2025 г. - 23.05.2025 г.	8 недель (36 дней)
Итого		5-9 классы – 34 недели (170 дней)

Сроки и продолжительность каникул

осенние	с 26.10.2024 г. по 04.11.2024 г.	10 дней
зимние	с 29.12.2024 г. по 08.01.2025 г.	11 дней
весенние	с 22.03.2025 г. по 30.03.2025 г.	10 дней
летние каникулы	с 24.05.2025 г. по 31.08.2025 г.	100 дней

Дополнительные праздничные и каникулярные дни в связи с праздниками:

1 мая 2025 г., 2 мая 2025 г., 8 мая 2025 г., 9 мая 2025 г.

С целью выполнения учебного плана в полном объеме дни 09.11.2024 г. и 11.01.2025 г. включены в календарный учебный график и считаются днями самостоятельного обучения для обучающихся.

Промежуточная аттестация проводится без прекращения образовательной деятельности по предметам учебного плана на последней учебной неделе каждой четверти и года. Формы и порядок проведения промежуточной аттестации определяются «Положением о формах, периодичности, порядке текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации учащихся, осваивающих основные общеобразовательные программы».

Сроки проведения промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация проводится без прекращения образовательной деятельности

по предметам учебного плана на последней учебной неделе года. Формы и порядок проведения промежуточной аттестации определяются «Положением о формах, периодичности, порядке текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации учащихся, осваивающих основные общеобразовательные программы».

Сроки промежуточной аттестации для 5-9 классов:

по итогам 1 четверти:	с 21 октября 2024 г.	по 24 октября 2024 г.
по итогам 2 четверти:	с 23 декабря 2024 г.	по 27 декабря 2024г.
по итогам 3 четверти:	с 17 марта 2025 г.	по 20 марта 2025 г.
по итогам учебного года:	с 19 мая 2025 г.	по 22 мая 2025 г.

Планируемые результаты освоения программы «Старты надежд»

Курс «Общая физическая подготовка»

В результате регулярного посещения занятий учащиеся должны:

- повысить уровень своей физической подготовленности;
- уметь технически правильно осуществлять двигательные действия;
- использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- уметь проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;
- уметь разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- у учащихся должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям физической культуры и дальнейшему самосовершенствованию;
- следование основным принципам здорового образа жизни должно стать привычным для учащихся и сформироваться представление о том, что ЗОЖ – это индивидуальная система ежедневного поведения человека, которая обеспечивает ему максимальное достижение благополучия, в том числе и физического с учетом его индивидуальных качеств и запросов.

Курс «Настольный теннис»

- представлять настольный теннис как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия настольного тенниса, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Клуба «Юный спасатель»

В ходе обучения школьники должны научиться вести основы ведения аварийно-спасательных работ в зонах (районах) ЧС природного характера и оказывать помощь профессиональным спасателям при ведении аварийно-восстановительных работ при авариях и катастрофах техногенного характера, пользоваться средствами индивидуальной защиты, туристским снаряжением, оказывать первую медицинскую помощь, иметь навыки выживания в экстремальных условиях.

Кружок «Юный стрелок»

Выпускник получит возможность научиться:

- принимать различные положения для изготoвки к стрельбе;
 - определять назначение, устройство частей и механизмов автомата Калашникова;
 - выполнять чистку и смазку автомата Калашникова;
 - выполнять нормативы неполной разборки и сборки автомата Калашникова;
 - описывать работу частей и механизмов автомата Калашникова при стрельбе;
 - выполнять норматив снаряжения магазина автомата Калашникова патронами;
 - описывать работу частей и механизмов гранаты при метании;
- усваивать приемы действий в различных опасных и чрезвычайных ситуациях; исследовать различные ситуации в повседневной жизнедеятельности, опасные и чрезвычайные ситуации, выдвигать предположения и проводить несложные эксперименты для доказательства предположений обеспечения личной безопасности;
- творчески решать моделируемые ситуации и практические задачи в области безопасности жизнедеятельности

ЮИД

Учащиеся должны:

знать:

правила дорожного движения, нормативные документы об ответственности за нарушение ПДД;

серии дорожных знаков и их представителей;

способы оказания первой медицинской помощи;

техническое устройство велосипеда.

уметь:

работать с правилами дорожного движения, выделять нужную информацию;

работать по билетам, предложенным газетой «Добрая дорога детства»;

читать информацию по дорожным знакам; оценивать дорожную ситуацию;

оказывать первую медицинскую помощь пострадавшему;

управлять велосипедом.

иметь навыки:

дисциплины, осторожности, безопасного движения как пешехода, пассажира, велосипедиста;

взаимной поддержки и выручки в совместной деятельности;

участия в конкурсах, соревнованиях.

активной жизненной позиции образцового участника дорожного движения.

Способы определения результативности:

- наблюдение;
- беседы индивидуальные и групповые;
- включения обучающихся в деятельность по освоению программы, выполнение заданий.

Анализ результатов освоения программы:

- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
 - тематический контроль умений и навыков после изучения тем;
 - взаимоконтроль;
 - самоконтроль;
 - итоговый контроль умений и навыков

ЦСК (центр спортивной культуры)

В течении года решаются задачи тренировочной работы в группах — дальнейшая всесторонняя подготовка учащихся, а также знакомство с возможностями тренажёров, с разнообразием нагрузки на определённые группы мышц.

Каждому учащемуся в группе ставятся задачи:

1. Укрепление здоровья и закаливание организма.
2. Повышение уровня общей физической подготовленности.
3. Развитие специальных физических способностей, необходимых для дальнейшей жизни, учёбы, работы.

Волейбол

Требования к уровню подготовки учащихся:

- учащиеся овладевают техникой и тактикой игры в волейбол;
- овладевают строевыми командами и подбором упражнений по общей физической подготовки (разминки);
- учащиеся приобретают навыки инструктора-общественника;
- самостоятельно осуществляют практическое судейство игры волейбол;
- могут организовывать соревнования в группе, в школе, в лагере отдыха;
- умеют вести технический протокол игры, по форме составить заявку на участие в соревнованиях, таблицу учёта результатов;
- участвуют в спартакиаде школы по волейболу;
- комплектование сборной команды школы для участия в Спартакиаде школьников по волейболу,
- выполнение начальных спортивных разрядов.

Шахматы

К концу обучения по программе дети

Знают:

- шахматные термины: белое и черное поле, горизонталь, вертикаль, диагональ, центр, партнёры, начальное положение, белые, черные, ход, взятие, шах, мат, пат, ничья;
- названия шахматных фигур: ладья, слон, ферзь, конь, пешка, король;
- правила хода и взятия каждой фигурой – ходы, в том числе шах и рокировку; нападения и взятия, в том числе и взятие на проходе;
- названия и порядок следования 8 первых букв латинского алфавита;
- цель игры: мат, пат, ничья;
- шахматную нотацию;
- абсолютную и относительную ценность фигур;
- приёмы и способы матования одинокого короля;
- историю возникновения шахматной игры;
- правила игры.

Умеют:

- записывать шахматную партию;
- проводить комбинации;
- владеть техникой матования одинокого короля;
- решать простейшие задачи;
- записывать партию до 10-го хода.
- приобретут теоретические знания и практические навыки в шахматной игре;
- повысят уровень развития абстрактно-логического и творческого мышления, памяти, внимания, воображения, интеллектуальных способностей, спортивной работоспособности; сформируют умения производить логические операции.
- сформируют личностные качества – трудолюбие, дисциплинированность, сознательность, активность и потребность ведения здорового образа жизни.

Конечным результатом обучения считается умение сыграть по правилам шахматную партию от начала до конца. Это предполагает определенную прочность знаний и умение применять их на практике.

Формы подведения итогов: участие обучающихся в соревнованиях.

ОПИСАНИЕ УСЛОВИЙ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Организационно-педагогические условия:

- спортивный зал, лыжная база, оружейная комната.

Данную программу реализуют педагоги, имеющие высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю секции, без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению "Образование и педагогика" без предъявления требований к стажу работы.

Методическое обеспечение программы:

- спортивный и специализированный инвентарь.

Дидактические и демонстрационные материалы: упражнения учебные приборы и оборудование: пневматические винтовки, цветные таблицы, видеофильмы.

Список литературы:

1. Антонова Ю. А. Лучшие спортивные игры для детей и родителей, Москва, 2006 год.
2. Барчукова Г.В., Воробьев В.А.. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2010
3. Байгулов Ю.П. Основы настольного тенниса. М.:М.: ФиС, 2004
Детские подвижные игры. / Сост .В.И.Гришков. – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 2012.
4. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А. Методика преподавания физической культуры: 1-4 кл.: Метод. пособие и программа.- М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2002.- 208с.- (Б-ка учителя начальной школы).
5. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения, М.: Издательский центр «Академия», 2002 год.
6. Захаров Г.С. Настольный теннис: Теоретические основы. Ярославль, Верхневолжское книжное издательство, 2005
7. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся I–XI классов, Москва, «Просвещение», 2011 год.
8. Матыцин О.В., Настольный теннис. Неизвестное об известном, М.:РГАФК, 2006
9. Программа для кружков по изучению основ военного дела и овладению военно-техническими знаниями. Редактор И.А.Рязанова. Издательство ДОСАФ СССР, Москва 2016 г.
10. Принципы шахматной игры: учебное пособие./ Шакуров М.Ф. – Казань: Мастер Лайн, 2020
11. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: Новая школа, 2019
12. Стрелковый спорт. Программа для спортивных секции коллективов физической культуры и спортивных клубов. Москва "Физкультура и спорт" 2014 г., автор Скопинцев Г.В.

Рабочая программа курса «Общая физическая подготовка»

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт-пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Легкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Подвижные игры. Русские народные игры.

Тематическое планирование

№ п/п	Раздел учебной программы	Кол-во часов
1	Легкая атлетика	8
2	Гимнастика с элементами акробатики	8
3	Лыжная подготовка	8
4	Спортивные игры, подвижные игры.	10
5	Основы знаний о физической культуре	На каждом занятии
6	Проектная деятельность	12
ИТОГО		46

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема	количество часов	Дата проведения	
			план	факт.
1	Правила техники безопасности на занятиях кружка, Значение легкоатлетических упражнений для человека. Команды «На старт!», «Внимание!», «Марш!». Пробегание отрезков до 30 м	1		
2	Влияние занятий физкультурой на организм. Бег на скорость по сигналу из различных исходных положений.	1		
3	Гигиена подростка. Подбор упражнений для самостоятельных занятий. Челночный бег.	1		
4	Закаливание. Прыжки в длину с места. Игры на координацию движений.	1		
5	Прыжки в длину с разбега. Игры на внимание	1		
6	Упражнения с набивными мячами. Метание мяча на дальность. Игры с метанием мяча.	1		
7	Бег на выносливость. Преодоление полосы препятствий. Игры на координацию движений	1		
8	Возможные травмы и их предупреждения. Эстафеты с предметами.	1		
9	Бег на длинные дистанции. Бег на выносливость 1000м. Игра лапта	1		
10	Строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Прыжки со скакалкой.	1		
11	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами. Развитие координационных, силовых способностей	1		
12	Акробатические упражнения: кувырок вперед, мост из положения лежа, кувырок назад в упор присев.	1		
13	Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью	1		
14	Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью; кувырок назад в упор присев	1		
15	Лазанье по канату. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с набивными мячами	1		

16	Опорные прыжки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100 - 110 см)	1		
17	Правила техники безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Прохождение дистанции 2 км классическими лыжными ходами	1		
18	Коньковые лыжные ходы	1		
19	Игры и эстафеты на лыжах. Прохождение дистанции 3 км	1		
20	Подъем в гору различными способами. Прохождение дистанции 3 км	1		
21	Спуски с горы в различных стойках. Прохождение дистанции 3 км	1		
22	Прохождение дистанции на время 3 км	1		
23	Ознакомление с правилами соревнований в игре	1		
	баскетбол. Судейство соревнований в отдельных видах упражнений			
24	Перемещения и остановки. Ловля и передача мяча	1		
25	Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо	1		
26	Ведение мяча правой и левой рукой. Учебно-тренировочная игра	1		
27	Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо	1		
28	Броски мяча в кольцо. Овладение мячом и противодействия	1		
29	Двусторонняя игра	1		
30	Двусторонняя игра	1		
31	Упражнения с набивными мячами. Метание мяча. Игры лапта.	1		
32	Бег на выносливость. Преодоление полосы препятствий. Игры на координацию движений	1		
33	Бег на длинные дистанции. Игра лапта.	1		
34	Игра лапта.	1		
35	Проектная деятельность	12		
	Итого:	46		

Рабочая программа курса «Настольный теннис»

Содержание материала

Знания о физической культуре

Физическая культура в современном обществе. История развития настольного тенниса, и его роль в современном обществе. Оборудование и спортивный инвентарь для настольного тенниса. Правила безопасности игры. Правила соревнований.

Способы двигательной деятельности

Выбор ракетки и способы держания. Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером». Разновидности хватки «пером», «малые клещи», «большие клещи».

Удары по мячу накатом. Удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок.

Игра в ближней и дальней зонах. Вращение мяча.

Основные положения теннисиста. Исходные положения, выбор места. Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски. Одношажные и двухшажные перемещения.

Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением). Поддачи: короткие и длинные. подача накатом, удары слева, справа, контрнакат (с поступательным вращением). Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.

Тактика одиночных игр.

Игра в защите.

Основные тактические комбинации.

При своей подаче: а) короткая подача; б) длинная подача. При подаче соперника: а) при длинной подаче — накат по прямой; б) при короткой подаче — несильный кистевой накат в середину стола.

Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника.

Основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка. Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях.

Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре.

Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны).

Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность.

Игра у стола. Игровые комбинации. Подготовка к соревнованиям (разминка общая и игровая).

Тематическое планирование «Настольный теннис»

№ п/п	Виды программного материала	Количество часов
1	Теория	3
2	Общефизическая подготовка	2
3	Специальная физическая подготовка	2
4	Обучение техническим приёмам	17
5	Обучение тактическим действиям и двухсторонняя игра	10
6	Проектная деятельность	12
	Итого:	46

Календарно-тематическое планирование.

№ уро ка	Тема урока	Кол- во часов	Дата проведения	
			план.	факт.
1	Физическая культура в современном обществе. Правила безопасности игры.	1		
2	История развития настольного	1		
	тенниса, и его роль в современном обществе. Оборудование и спортивный инвентарь для настольного тенниса.			
3	Правила соревнований. Выбор ракетки и способы держания.	1		
4	Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером».	1		
5	Разновидности хватки «пером», «малые клещи», «большие клещи».	1		
6	Удары по мячу накатом.	1		
7	Удары по мячу накатом.	1		
8	Удар по мячу с полулета, удар под- резкой, срезка, толчок.	1		
9	Удар по мячу с полулета, удар под- резкой, срезка, толчок.	1		
10	Игра в ближней и дальней зонах. Вращение мяча.	1		
11	Вращение мяча.	1		
12	Основные положения теннисиста. Вращение мяча.	1		

13	Исходные положения, выбор места.	1		
14	Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски.	1		
15	Одношажные и двухшажные перемещения. Подача.	1		
16	Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением).	1		
17	Подачи: короткие и длинные.	1		
18	Подача накатом, удары слева, справа, контрнакат (с поступательным вращением).	1		
19	Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.	1		
20	Тактика одиночных игр	1		
21	Игра в защите	1		
22	Основные тактические комбинации. При своей подаче: короткая подача; длинная подача.	1		
23	Основные тактические комбинации	1		
	При подаче соперника: а) при длинной подаче — накат по прямой; б) при короткой подаче — несильный кистевой накат в середину стола.			
24	Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника.	1		
25	Основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка.	1		
26	Специальная физическая подготовка. Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях.	1		
27	Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре.	1		
28	Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны). Общефизическая подготовка.	1		
29	Основы тренировки теннисиста. Общефизическая подготовка.	1		

30	Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность.	1		
31	Игра у стола. Игровые комбинации.	1		
32	Игра у стола. Игровые комбинации.	1		
33	Игра у стола. Игровые комбинации.	1		
34	Соревнования	1		
35	Проектная деятельность	12		

Содержание программы клуба «Юный спасатель»

Структурно программа состоит из восьми разделов.

Раздел 1: Введение

Т1. Назначение, цели и задачи спасательной службы в России. Ознакомление учащихся с планом работы кружка. Т2. Меры безопасности на занятиях кружка.

Техническое оснащение аварийно-спасательных формирований.

Т.3 Общая подготовка: организация и проведение соревнований «Школа безопасности»

Раздел 2. Основы автономного существования в различных климатогеографических условиях

Т1. Организация турпохода. Подготовка и выбор инвентаря и снаряжения. Индивидуальное и групповое снаряжение. Снаряжение для зимних походов. Укладывание рюкзака. Выбор места для временного укрытия. Порядок установки палатки. Добывание пищи и воды в условиях А.С. Значение правильного питания в походе. Сигнальные средства, порядок их использования. Международные сигналы бедствия. Организация и проведение однодневного похода. Подготовка и проверка личного и группового снаряжения. Организация туристического быта, приготовление пищи, организация досуга.

Т2. Ориентирование на местности по окружающим предметам. Определение азимута.

Понятие об истинном, магнитном и обратном азимутах. Определение азимута по компасу. Чтение топографических карт. Измерение расстояний. Прокладывание маршрута по карте. Действия в случае потери ориентировки.

Раздел 3. Специальная туристическая подготовка

T1. Название, назначение и применение туристических узлов. Вязка узлов. Связывание веревки. Вязка узлов. Выбор и подгонка страховочной системы. Экипировка туриста

T2. Преодоление спуска и подъёма на схватывающем узле. Преодоление водной преграды по навесной переправе. Преодоление препятствий по параллельным перилам. Траверс.

Преодоление препятствий по верёвочным переправам «ромб» и «бабочка». Преодоление спуска и подъёма с помощью страховочных устройств: «восьмёрка» и «жумар»

T3. Правила поведения в лодке и др. малых гребных и моторных судах. Подготовка лодки и снаряжения к работе. Управление лодкой по прямой, вдоль берега водоёма. Управление лодкой по прямой с изменением скорости движения, обучение повороту лодки. Управление лодкой по прямой с изменением скорости, поворот лодки в обе стороны. Управление лодкой по заданному маршруту, обучение развороту лодки, причаливанию. Применение «конца Александра», спасательного круга.

Раздел 4. Радиационная, химическая и биологическая безопасность (2 часа).

T1. Назначение и использование СИЗ дыхания и кожи.

Раздел 5. Противопожарная безопасность

T1. Использование первичных средств пожаротушения. Правила использования огнетушителей. T2. Боевое развёртывание пожарного расчёта. Преодоление пожарной полосы препятствий. Экипировка, инвентарь и снаряжение пожарного расчёта T3. Бытовые пожары, их классификация. Поражающие факторы. Средства пожаротушения. Применение первичных средств пожаротушения. Средства индивидуальной защиты.

Раздел 6. Физическая подготовка

T1. Развитие основных физических качеств, координационных способностей. Кросс 2-5км. Подвижные и спортивные игры. Общеразвивающие и

специальные упражнения. Работа на гимнастических снарядах. T2.

*Обучение детей плаванию.

Раздел 7. Медицинская подготовка

T1. Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи (ПДП): при кровотечениях, переломах, ушибах, вывихах. Оказание ПМП при ожогах, обморожениях, укусах, поражении эл. током, утоплении, тепловом и солнечных ударах, при попадании инородного предмета в дыхательные пути.

T2. Способы транспортировки пострадавшего. Наложение повязок при травме головы, груди и брюшной полости. Способы иммобилизации конечностей, оказание помощи при обмороке, травматическом шоке. Наложение повязок на конечности.

Раздел 8. Психологическая подготовка

Т1. Психологические приёмы самозащиты в экстремальных ситуациях

IV. Учебно-тематический план

1-й год обучения

№	Наименование разделов, и тем занятий	Кол-во часов	Теор. Часть	Практ. Часть
Р1	Вводное занятие	2 час	2	
Т1	Назначение, цели и задачи спасательной службы в России.		1	
Т2	Нормативно-правовые акты, регламентирующие деятельность аварийно-спасательных служб и формирований МЧС РФ Меры безопасности на занятиях кружка		1	
Р-2	Основы автономного существования в различных климатогеографических условиях.	23	8	15
T1	Организация и проведение туристического похода и особенности выживания	16	4	10
T2	Ориентирование на местности и топография	7	4	5
Р3	Специальная туристическая подготовка	22		22
T1	Назначение и применение туристических узлов	4		4
T2	Преодоление препятствий в природной среде с помощью тур. снаряжения	10		10
T3	Проведение спасательных работ на акватории	8		8
Р 4	Радиационная, химическая и биологическая безопасность	2		2
T1	Использование СИЗ дыхания и кожи	2		2
Р 5	Противопожарная безопасность	4		4
T1	Использование первичных средств пожаротушения			1
T2	Боевое развёртывание пожарного расчёта			3
Р6	Физическая подготовка	7(15)*		7
T1	Развитие основных физических качеств	7		7
T2	Обучение детей плаванию	8*		8*
Р 7	Медицинская подготовка	8	3	5

T1	Основные правила оказания ПМП. Оказание ПМП при несчастных случаях	4	2	2
T2	Способы транспортировки пострадавших	1		1
T3	Оказание ПМП при ранениях и травмах	3	1	2
Р 8	Подготовка и участие в региональном слёте «Школа безопасности» *	24		24
	Итого:	92 ч.	13ч.	79ч.

**Календарно-тематическое планирование
занятий кружка «Юный спасатель»**

№ зан.	Тема занятия	Элементы содержания	Дата	
			план.	факт.
1-2	Вводное занятие	Назначение, цели и задачи спасательной службы в России. Ознакомление учащихся с планом работы кружка. Меры безопасности на занятиях кружка.	05.09	
3-4	Р6.Т1. Физическая подготовка	Развитие общей выносливости, координационных способностей. Кросс 2 км. Подвижные игры.	12.09	
5-6	Р2. Т1 Действия в природных условиях	Организация турпохода. Подготовка и выбор инвентаря и снаряжения.	19.09	
7-8	Р2.Т1.	Индивидуальное и групповое снаряжение. Снаряжение для зимних походов.	26.09	
9-10	Р2.Т2	Ориентирование на местности по окружающим предметам. Определение азимута.	03.10	
11-12	Р2.Т2.	Понятие об истинном , магнитном и обратном азимутах. Определение азимута по компасу.	10.10	
13-14	Р2.Т2. Р6. Т1.	Движение по азимуту. Определение магнитного азимута. Развитие ловкости, быстроты. П/игры со скакалками и мячами.	17.10	
15-16	Р6. Т1.	Сдача нормативов СПН. П/игры с мячами.	24.10	
17-18	Р6.Т1	Развитие быстроты и скоростной выносливости. П/игры, эстафеты.	31.10	

19 20	P3.T1	Название, назначение и применение туристических узлов. Вязка узлов. Связывание веревки.	07.11	
21 22	P3. T1	Вязание узлов. Обвязка страховочной системы.	14.11	
23 24	P2.T2	Чтение топографических карт. Измерение расстояний. Прокладывание маршрута по карте	21.11	
25 26	P2.T2	Вязание узлов. Топознаки. Чтение топографических карт	28.11	
27 28	P2.T1	Укладывание рюкзака. Выбор места для временного укрытия. Порядок установки палатки.	05.12	
29 30	P2.T1	Типы палаток, спальных мешков. Правила эксплуатации	12.12	
31 32	P2.T1	Добывание пищи и воды в условиях А.С. Значение правильного питания в походе.	19.12	
33 34	P2.T1	Сигнальные средства, порядок их использования. Международные сигналы бедствия.	26.12	
35 36	P3.T1	Подготовка к соревнованиям по спортивному туризму в залах. Преодоление навесных переправ.	02.01	
37 38	P3.T1	Участие в районных соревнованиях по спорт. туризму	09.01	
39 40	P2.T1	Виды костров., их назначение. Способы добывания огня.	16.01	
41- 42	P2.T1	Действия в случае потери ориентировки.	23.01	
43 44	P3T1	Преодоление спуска и подъёма на схватывающем узле.	30.01	
45 46	P3T1	Преодоление водной преграды по навесной переправе.	06.02	
47 48	P3T1	Преодоление препятствий по параллельным перилам. Траверс.	13.02	
49 50	P3T1	Преодоление препятствий по верёвочным переправам «ромб» и «бабочка».	20.02	
51	P3T1	Преодоление спуска и подъёма с помощью страховочных устройств: «восьмёрка» и «жумар»	27.02	

52 53	P7.T1	Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи (ПДП):при кровотечениях, переломах, ушибах, вывихах.	06.03	
54 55	P7.T1	Оказание ПМП при ожогах, обморожениях, укусах, поражении эл. током, утоплении, тепловом и солнечных ударах	13.03	
56 57	P7.T1	Способы транспортировки пострадавшего. Наложение повязок при травме головы, груди и брюшной полости.	20.03	
58- 59	P7.T1	Способы иммобилизации конечностей, оказание помощи при обмороке, травматическом шоке. Наложение повязок на конечности.	27.03	
60 61	P4.T1	Назначение и использование СИЗ дыхания и кожи.	03.04	
62	P5.T1	Использование первичных средств пожаротушения. Правила использования огнетушителей.	10.04	
63 64	P5. T2	Боевое развёртывание пожарного расчёта. Преодоление пожарной полосы препятствий.	17.04	
65	P3,T3	Правила поведения в лодке и др. малых гребных и моторных судах. Подготовка лодки и снаряжения к работе. Управление лодкой по прямой, вдоль берега водоёма	24.04	
66	P3,T3	Управление лодкой по прямой с изменением скорости движения, обучение повороту лодки .	02.05	
67	P3.T3	Управление лодкой по прямой с изменением скорости, поворот лодки в обе стороны	08.05	
68	P3.T3	Управление лодкой по заданному маршруту, обучение развороту лодки, причаливанию. Применение «конца Александра», спасательного круга.	15.05	
69- 77*	P2.T1	Организация и проведение однодневного похода.	22.05	

69-92	P8. T1	Подготовка и участие в региональном слёте «Школа безопасности» *		
-------	--------	--	--	--

Содержание программы кружка «Юный стрелок»

Структурно программа состоит из девяти разделов.

Раздел 1: Введение

Основы развития стрелкового спорта. Олимпийские чемпионы –россияне в стрелковом спорте. Ознакомление с программой и расписанием занятий. Ознакомление с методами местами проведения занятий.

Раздел 2: Меры обеспечения безопасности при проведении стрельбы из пневматической винтовки

Порядок обращения с оружием. Правила поведения в помещении для проведения стрельбы (спортзале, улице, лыжная база и др.). сигналы и команды, подаваемые при проведении стрельб и их выполнение. Изучение инструкции по обеспечению мер безопасности при проведении стрельб.

Раздел 3: Теоретические основы стрельбы

Явление выстрела. Движение пули по каналу ствола. Начальная скорость. Отдача ружья, полет пули в воздухе. Образование траектории и её элементы. Прицеливание. Варианты техники спуска курка. Подбор пулек. Темп стрельбы, выполнение упражнения в условиях соревнований.

Раздел 4: Устройство, назначение, боевые свойства оружия

Назначение и боевые свойства пневматического оружия. Общее устройство винтовок ИЖ -512, ПЖ- 38. Виды прицелов и их устройство. Внесение поправок на прицеле. Осмотр оружия. Уход за оружием.

Назначение, боевые свойства автомата Калашникова. Порядок неполной разборки и сборки оружия. Назначение и работа частей и механизмов. Снаряжение магазина патронами.

Раздел 5: Порядок чистки и смазки оружия

Организация места, принадлежности для чистки и смазки оружия. Порядок чистки и смазки оружия.

Раздел 6: Основы техники стрельбы

Изготовка при стрельбе из положения стоя, с колена, лёжа. Особенности изготовки с учетом индивидуальных особенностей спортсмена, баланс оружия. Производство выстрела. Удержание оружия. Дыхание при стрельбе.

Раздел 7: Совершенствование техники стрельбы

Изготовка для стрельбы лёжа с упора и без него. Порядок заряжания и разряжения винтовки. Понятие прицеливания. Производство выстрела, удержание оружия. Тренировка в однообразии прицеливания. Тренировка в стрельбе на кучность боя и результат

Показ приемов изготовки для стрельбы сидя с опорой локтями о стол или стойку. Положение корпуса, рук, ног, головы, положение кисти правой руки на шейке приклада и приклада у плеча. Положение указательного пальца на спусковом крючке.

Раздел 8: Общая физическая подготовка

Комплексы упражнений на развитие основных физических качеств. Упражнения на расслабление различных групп мышц, на развитие координации и точности движений. Упражнения на формирование правильной осанки. Спортивные и подвижные игры как средство активного отдыха. Упражнения с партнерами в равновесии, в сопротивлении. Кроссовая подготовка.

Раздел 9: Организация и проведение соревнований

Организация и порядок проведения соревнований по стрельбе. Порядок стрельбы. Перерывы в стрельбе. Ошибки и помехи при медленной стрельбе. Нарушение правил соревнований. Определение занятых мест. Представители, тренеры и капитаны команд. Допуск участников к соревнованиям. Меры безопасности при обращении с оружием при проведении соревнований. Общие обязанности и права членов судейской коллегии. Техническое оснащение стрелка спортсмена, места соревнований. Практические занятия: выполнение обязанностей судьи линии огня, судьи линии мишеней, судьи контролера, судьи показчика.

Учебно-тематический план

1-ый год обучения

№	Название разделов программы	Общее кол-во часов	Теоретич. часть (час.)	Практч. часть (час.)
1.	Введение	1	1	
2.	Меры безопасности при проведении стрельбы	1	1	
3	Теоретические основы стрельбы	2	2	
4	Устройство, назначение, боевые свойства оружия	4	2	2
5	Порядок чистки и смазки оружия	2		2

6	Основы техники стрельбы	4	4	
7	Совершенствование техники стрельбы, тренировка в стрельбе на кучность боя и результат	38		38
8	Общая физическая подготовка	16		16
9	Организация и проведение соревнований	8	1	7
10	Проектная деятельность	16	16	
	Всего	92	34	68

**Календарно-тематическое планирование
занятий кружка «Юный стрелок»
1 год обучения**

№ зан.	Тема занятия	Элементы содержания	Дата	
			план.	факт.
1-2	Основы развития стрелкового спорта.	Олимпийские чемпионы – россияне в стрелковом спорте. Ознакомление с программой и расписанием занятий, с методами местами проведения занятий. МБ на занятиях кружка	.09	.09
3-4	Назначение и боевые свойства пневм. оружия.	Виды пневматического оружия. Меры безопасности при стрельбе	09	.09
5-6	Теоретические основы стрельбы .Развитие выносливости	Назначение и боевые свойства пневм. оружия. Кросс 2.5 км. Работа на гимнаст-х снарядах	.09	.09
7-8	Работа частей и механизмов ПВ. ОФП. Изготовка при стрельбе	Явление выстрела. Кросс 2.5 км. Работа на гимнаст-х снарядах.	.09	.09
9-10	Теоретические основы стрельбы. Развитие скоростной выносливости	Явление выстрела. Движение пули по каналу ствола. П/игры, бег 30,60 и 100м	.10	.10
11-12	Основы техники стрельбы. ОФП	Изготовка при стрельбе из положения лёжа.	.10	.10

		Производство выстрела. П/игры и спорт. игры		
13-14	Основы техники стрельбы. ОФП	Изготовка при стрельбе из положения лёжа. Производство выстрела. Кросс 2.5 км	.10	.10
15-16	Основы техники стрельбы	Изготовка при стрельбе из положения лёжа. Производство выстрела.	.10	.10
17-18	Устройство, назначение, боевые свойства оружия	Назначение, боевые свойства автомата Калашникова.	.10	.10
19-20	Проведение соревнований	Организация и проведение школьных соревнований «Осенняя пуля»	.11	.11
21-22	Основы техники стрельбы. Выполнение стрелкового упражнения	Особенности изготки с учетом индивидуальных особенностей спортсмена, баланс оружия.	.11 .11	.11 .11
23-24	Совершенствование техники стрельбы	Тренировка в стрельбе на кучность боя и результат	.11	.11
25-26	ОФП, Развитие силы	ОРУ в движении. ОРУ с набивными мячами. Упр. в парах в сопротивлении. Работа на гимнастических снарядах	.12	.12
27-28	Теоретические основы стрельбы. Устройство, назначение, боевые свойства оружия.	Порядок неполной разборки и сборки оружия.(АК) Отдача оружия.	.12	.12
29-30	Основы техники стрельбы Совершенствование техники стрельбы	Тренировка в однообразии прицеливания. Стрельба на кучность боя	.12	.12
31-32	Совершенствование техники стрельбы. Выполнение стрелкового упражнения	Тренировка в однообразии прицеливания. Стрельба на кучность боя	.12	.12

33-34	Совершенствование техники стрельбы. Порядок чистки и смазки оружия	Тренировка в однообразии прицеливания. Стрельба на кучность боя. Порядок чистки и смазки оружия	.12	.01
35-36	Проведение соревнований	Проведение школьных соревнований «Рождественская пуля»	.01	.01
37-38	Основы техники стрельбы	Виды прицелов и их устройство. Внесение поправок на прицеле. Осмотр оружия. Уход за оружием.	01	01
39-40	Совершенствование техники стрельбы	Производство выстрела. Удержание оружия. Дыхание при стрельбе. Стрельба на кучность боя	/01	
41-42	Совершенствование техники стрельбы	Тренировка в однообразии прицеливания. Тренировка в стрельбе на кучность боя и результат. Проведение школьных соревнований, посвящённых ДЗО	01	
43-44	Основы техники стрельбы	Тренировка в однообразии прицеливания. Тренировка в стрельбе на кучность боя и результат.	02	
45-46	Совершенствование техники стрельбы	Тренировка в изготовке к стрельбе однообразии прицеливания. Производство выстрела. Удержание оружия.	02	
47-48	Основы техники стрельбы	Производство выстрела. Стрельба на кучность боя. Обучение корректировке стрельбы.	02	
49-50	Чистка и смазка оружия	Чистка и смазка оружия	02	
51-52	Основы техники стрельбы	Производство выстрела. Удержание оружия. Дыхание	03	

		при стрельбе.		
53-54	Совершенствование техники стрельбы. ОФП	Тренировка в стрельбе на кучность боя и результат. Спортивные и подвижные игры Упражнения с партнерами в равновесии, в сопротивлении.	03	
55-56	Совершенствование техники стрельбы. ОФП	Тренировка в стрельбе на кучность боя и результат. Спорт. игры. Работа на гимнаст. снарядах.	03	
57-58	Основы техники стрельбы	Тренировка в изготовке к стрельбе с колена. Производство выстрела из пол. колена	03	
59-60	Основы техники стрельбы	Тренировка в изготовке к стрельбе с колена. Производство выстрела из пол. с колена. Разборка и сборка АК.	04	
61-62	Совершенствование техники стрельбы.	Стрельба из положения с колена. Стрельба на кучность боя. Разборка и сборка АК.	04	
63-64	Совершенствование техники стрельбы.	Стрельба из положения с колена. Стрельба на кучность боя. Разборка и сборка АК.	04	
65-66	Совершенствование техники стрельбы. ОФП	Тренировка в изготовке к стрельбе из положения стоя. Производство выстрела из пол. стоя. Кросс 2.5 км.	04	
67-68	Проведение школьных соревнований	Дистанция – 10м. Мишень №8 Положение: стоя с руки.	05	
69-70	Чистка и смазка оружия. ОФП	Упр. в парах в сопротивлении. Работа на гимнастических снарядах. Чистка и смазка оружия.	06	
71-	Основы техники	Тренировка в изготовке к	06	

72	стрельбы	стрельбе с колена. Производство выстрела из пол. с колена. Разборка и сборка АК.		
73-74	Совершенствование техники стрельбы. ОФП	Тренировка в изготовке к стрельбе из положения стоя. Производство выстрела из пол. стоя. Кросс 2.5 км.	06	
75-76	Совершенствование техники стрельбы.	Стрельба из положения с колена. Стрельба на кучность боя. Разборка и сборка АК.	06	
77-92	Проектная деятельность	Работа над проектом		

Содержание по ЮИД

Содержание тем кружка

Тема 1.

Введение в образовательную программу кружка

Теория.

Цели, задачи кружка ЮИД. Утверждение программы. Организационные вопросы (структура отряда, положение, обязанности). Оформление уголка «Дорога, транспорт, пешеход».

Практика.

Оформление уголка «Дорога, транспорт, пешеход».

Тема 2.

История правил дорожного движения

Теория.

История и развитие Правил дорожного движения. Информация о первом светофоре, автотранспорте, велосипеде, дорожных знаках...

Практика.

Составление викторины по истории ПДД в уголок для классов.

Тема 3.

Изучение правил дорожного движения.

Теория.

Правила дорожного движения в России. Общие положения. Обязанности пешеходов, водителей, велосипедистов и пассажиров.

Проблемы безопасности движения, причины дорожно-транспортных происшествий.

ПДД для пешеходов – правостороннее движение, правила перехода дороги, места перехода проезжей части дороги. Обход стоящего транспорта у обочины. Движение пешеходных групп и колонн. Регулируемые и нерегулируемые перекрестки. Средства регулирования движения. Знаки.

ПДД для пассажиров – виды общественного транспорта, посадочные площадки и дорожные знаки, правила поведения в салоне транспорта, перевоз грузов. Взаимовежливые отношения пассажиров и водителя.

ПДД для велосипедистов – дорожные знаки, техническое состояние велосипеда, движение групп велосипедистов. Разметка проезжей части дороги. Остановка и стоянка транспортных средств. Влияние погодных условий на движение транспортных средств. Тормозной и остановочный пути.

Дорожные знаки и их группы: предупреждающие, запрещающие, предписывающие, информационно-указательные, сервиса, приоритета, дополнительной информации. Значение отдельных дорожных знаков.

Практика.

Решение задач, карточек по ПДД, предложенные газетой «Добрая Дорога Детства».

Встречи с инспектором ГИБДД по практическим вопросам.

Разработка викторины по ПДД в уголок.

Проведение занятия в начальной школе «Азбука дороги», «Сами не видят, а другим говорят».

Помощь начальным классам в создании схемы «Безопасный путь Дом-школа-дом».

Участие в конкурсах по правилам ДД.

Тема 4.

Основы оказания первой медицинской доврачебной помощи

Теория.

Первая помощь при ДТП. Информация, которую должен сообщить свидетель ДТП. Аптечка автомобиля и ее содержимое.

Раны, их виды, оказание первой помощи.

Вывихи и оказание первой медицинской помощи.

Виды кровотечения и оказание первой медицинской помощи.

Переломы, их виды. Оказание первой помощи пострадавшему.

Ожоги, степени ожогов. Оказание первой помощи.

Виды повязок и способы их наложения.

Обморок, оказание помощи.

Правила оказания первой помощи при солнечном и тепловом ударах.

Оказание первой медицинской помощи при сотрясении мозга.

Транспортировка пострадавшего, иммобилизация.

Обморожение. Оказание первой помощи.

Сердечный приступ, первая помощь.

Практика.

Встречи с медицинским работником по практическим вопросам.

Наложение различных видов повязок. Оказание первой помощи при кровотечении. Оказание первой помощи при ушибах, вывихах, ожогах, обморожении, переломах, обмороке, сердечном приступе.

Транспортировка пострадавшего.

Ответы на вопросы билетов и выполнение практического задания.

Тема 5.

Фигурное вождение велосипеда

Теория.

Изучение схемы расположения препятствий в автогородке. Изучение каждого препятствия отдельно.

Препятствия:

- змейка;
- восьмерка;
- качели;
- перестановка предмета
- слалом;
- рельсы «Желоб»;
- ворота с подвижными стойками;
- скачок;
- коридор из коротких досок.

Практика.

Прохождение отдельных препятствий на велосипеде.

Фигурное вождение велосипеда в автогородке в целом.

Тема 6.

Вопросы страхования

Теория.

Понятие «страхование», «страхователь», «страховой случай», «страховщик».

Виды, формы, отрасли страхования. Крупные страховые компании. Страховой полис. Договор по страхованию. Страхование от несчастных случаев. Страхование автогражданской ответственности.

Практика.

Решение билетов для закрепления полученных знаний.

Тема 7.

Традиционно-массовые мероприятия

Практика.

Подготовка и проведение игры «Зеленый огонек» в начальных классах.

Подготовка и проведение «Недели безопасности» (по особому плану).

Подготовка и проведение игр по ПДД в классах.

Выступление в классах по пропаганде ПДД.

Подготовка и участие в конкурсе агитбригад по ПДД.

Подготовка и участие в районном конкурсе «Безопасное колесо».

Тематическое планирование

№ п/п	Тема раздела	Количество часов
1.	Введение	1
2.	Правила дорожного движения	22
3.	Первая медицинская помощь	15
4.	Практические занятия	30
5.	Проектная деятельность	24
	Итого:	92

Календарно-тематическое планирование по ЮИД

№ п/п	Тема	Содержание	Дата	
			план.	факт.
1	Вводное занятие	Цели, задачи кружка ЮИД. Организационные вопросы. Оформление уголка ЮИД. Правила поведения на кружке ЮИД		
2	ПДД	История автотранспорта. ПДД		

3	ПДД	Тормозной и остановочный пути. Время реакции водителя		
4	ПДД	Общие положения, обязанности водителя, пешехода, пассажира		
5	ПДД	Общие положения, обязанности водителя, пешехода, пассажира		
6	ПДД	Разметка дорог, мест перехода проезжей части		
7	ПДД	Движение пешеходов по улицам и дорогам		
8	ПДД	Светофор и его сигналы. Сигналы регулировщика		
9	ПДД	Поведение пешеходов на перекрёстке. Сигналы водителей		
10	ПДД	Дорожные знаки		
11	ПДД	Дорожные знаки		
12	ПДД	Сигналы регулировщика		
13	ПДД	Общие вопросы порядка движения, стоянки транспортных средств		
14	ПДД	Правила для велосипедистов		
15	ПДД	Правила для велосипедистов		
16	ПДД	История службы ГИБДД		
17	ПДД	Дорожные знаки		

18	ПДД	Дорожные знаки		
19	ПДД	Дорожные знаки		
20	ПДД	Дорожные знаки		
21	ПДД	Велосипедист в дорожном движении. Работа учащихся с электронным экзаменатором		
22	ПДД	ДТП. Причины. Ответственность за нарушение ПДД		
23	ПДД	Повторение ПДД. Решение тестовых заданий		
24	1 мед. помощь	Первая медицинская помощь. Транспортировка пострадавших		
25	1 мед. помощь	Раны, их виды, оказание первой помощи		
26	1 мед. помощь	Виды кровотечений. Оказание первой помощи		
27	1 мед. помощь	Виды и техника наложения повязок		
28	1 мед. помощь	Травмы головы, грудной клетки, живота		
29	практическое	1 медицинская помощь		
30	практическое	1 медицинская помощь		
31	практическое	1 медицинская помощь		
32	практическое	1 медицинская помощь		
33	практическое	1 медицинская помощь		

34	практическое	1 медицинская помощь		
35	практическое	Конкурсы и викторины		
36	практическое	1 медицинская помощь		
37	практическое	1 медицинская помощь		
38	практическое	1 медицинская помощь		
39	практическое	1 медицинская помощь		
40	практическое	1 медицинская помощь		
41	практическое	1 медицинская помощь		
42	практическое	Работа с электронным экзаменатором		
43	практическое	Работа с электронным экзаменатором		
44	практическое	Работа с электронным экзаменатором		
45	практическое	Работа с электронным экзаменатором		
46	практическое	Работа с электронным экзаменатором		
47	практическое	Работа с электронным экзаменатором		
48	практическое	Работа с электронным экзаменатором		
49	практическое	Конкурсы и викторины		

50	практическое	Работа с электронным экзаменатором		
51	практическое	Работа с электронным экзаменатором		
52	практическое	Работа с электронным экзаменатором		
53	практическое	Работа с электронным экзаменатором		
54	практическое	Работа с электронным экзаменатором		
55	практическое	Работа с электронным экзаменатором		
56	практическое	Работа с электронным экзаменатором		
57	практическое	Работа с электронным экзаменатором		
58	практическое	Работа с электронным экзаменатором		
59	практическое	Работа с электронным экзаменатором		
60	практическое	Фигурное вождение велосипеда		
61	практическое	Фигурное вождение велосипеда		
62	практическое	Фигурное вождение велосипеда		
63	практическое	Фигурное вождение велосипеда		
64	практическое	Фигурное вождение велосипеда		
65	практическое	Фигурное вождение велосипеда		

66	практическое	Фигурное вождение велосипеда		
67	практическое	Фигурное вождение велосипеда		
68	практическое	Подведение итогов		
69	практическое	Проектная деятельность		

Содержание разделов программы ЦСК (центр спортивной культуры)

1. Основы знаний о физической культуре.

Этот раздел содержит следующие темы:

- Основы здорового образа жизни
- Строение человеческого тела
- Влияние на организм физических нагрузок
- Гигиена и контроль физических нагрузок
- Оказание первой медицинской помощи
- Способы развития физических качеств
- Соблюдение правил техники безопасности
- Знание основ массажа

2. Выполнение упражнений на тренажёрах

Второй раздел предлагает выполнение задания на различных тренажёрах. При подготовке задания для учащихся необходимо:

- Учитывать возраст и пол
- Физическую подготовленность
- Соблюдать постепенный переход от малой нагрузки к более высокой
- Разумно назначать количество подходов
- Учитывать физическую подготовленность при назначении интенсивности работы
- Чередовать нагрузку на различные группы мышц.

3. Упражнения на ковриках и матах.

В этом разделе упражнения могут выполняться под музыку.

- Для развития гибкости
- Координации движений
- Укрепление мышц
- Упражнения – профилактической направленности
- Дыхательная гимнастика
- Основы массажа

4. Упражнения с приспособлениями и спортивным инвентарём

При выполнении упражнений может быть использован любой спортивный инвентарь и приспособления. Всё только зависит от поставленных задач.

- Учитывать возраст и пол
- Физическую подготовленность
- Соблюдать постепенный переход от малой нагрузки к более высокой
- Разумно назначать количество подходов
- Учитывать физическую подготовленность при назначении интенсивности работы
- Чередовать нагрузку на различные группы мышц.

Техническое обеспечение спортивной секции.

1. Велотренажёр - 1
2. Жгуты и экспандеры - 10
3. Секундомер —1
4. Эллипсоид - 1
5. Гимнастические скамейки — 2
6. Гимнастический мостик —1
7. Гимнастические маты — 4
8. Скакалки — 10
9. Мячи набивные различной массы — 5
10. Гантели, различной массы — 20
11. Беговая дорожка - 1
12. Гири 16, 24, 32 кг. – 3
13. Тренажёр для развития мышц спины и живота -1
14. Гимнастические коврики – 5

Техника безопасности

при проведении занятий в тренажерном зале

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям в тренажерном зале допускаются школьники, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда. Обучающиеся имеющие специальную медицинскую группу здоровья к занятиям в тренажерном зале не допускаются.

1.2. Обучающиеся должны соблюдать правила использования тренажеров, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий в тренажерном зале возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при проведении занятий на неисправных, непрочных установленных и незакрепленных тренажерах;

- травмы при нарушении правил использования тренажеров, а также при нарушениях установленных режимов занятий и отдыха.

1.4. Занятия в тренажерном зале необходимо проводить в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

1.5. Тренажерный зал должен быть оснащен медицинской аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

1.6. Учитель (преподаватель, тренер) обязан соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения. Тренажерный зал должен быть оснащен огнетушителем, автоматической системой пожарной сигнализации и приточно-вытяжной вентиляцией.

1.7. На каждый тренажер должна быть инструкция по безопасности проведения занятий.

1.8. О каждом несчастном случае с обучающимся пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить учителю (преподавателю, тренеру), который информирует о несчастном случае администрацию учреждения и принимает меры по оказанию первой помощи пострадавшему.

1.9. Во время занятий в тренажерном зале обучающиеся должны соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

1.10. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Тщательно проветрить тренажерный зал.

2.2. Надеть спортивную одежду и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.3. Проверить исправность и надежность установки и крепления всех тренажеров.

2.4. Провести целевой инструктаж обучающихся по безопасным приемам проведения занятий на тренажерах.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. Начинать выполнение упражнений на тренажерах и заканчивать их только по команде (сигналу) учителя (преподавателя, тренера).

3.2. Не выполнять упражнения на неисправных, непрочных установленных и ненадежно закрепленных тренажерах.

3.3. Соблюдать дисциплину, строго выполнять правила использования тренажеров, учитывая их конструктивные особенности.

3.4. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) учителя (преподавателя, тренера), самовольно не предпринимать никаких действий.

3.5. Соблюдать установленные режимы занятий и отдыха.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При возникновении неисправности в работе тренажера или его поломке прекратить занятия на тренажере, сообщить об этом учителю (преподавателю, тренеру). Занятия продолжать только после устранения неисправности тренажера.

- 4.2. При получении обучающимися травмы немедленно сообщить об этом руководителю учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.
- 4.3. При возникновении пожара немедленно эвакуировать учащихся из тренажерного зала, сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.
5. Требования безопасности по окончании занятий
- 5.1. Привести в исходное положение все тренажеры, проверить их исправность, провести влажную уборку.
- 5.2. Проветрить тренажерный зал и провести влажную уборку.
- 5.3. Снять спортивную обувь и принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
- 5.4. Проверить противопожарное состояние тренажерного зала и выключить свет.

**Тематическое планирование занятий
в тренажёрном зале с юношами
8 – 11 класс**

№	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	Теория	Практика
1.	Основы знаний о физической культуре и спорте.	5	5	
1.1	Основы здорового образа жизни		2	
1.2	Строение человека и влияние на организм физических нагрузок		2	
1.3	Гигиена, контроль нагрузок, оказание первой медицинской помощи.		1	
2.	Выполнение упражнений на тренажёрах	51	3	48
2.1	Беговая дорожка	9	1	8
2.2	Велотренажёр	9	1	8
2.3	Эллипсоид	9	1	8
3.0	Упражнения на ковриках и матах	8		8
3.1	Упражнения для развития гибкости	8		8
3.2	Упражнения для развития координации	8		8
4.0	Упражнения с приспособлениями и спортивным инвентарём	36	1	35
4.1	Медицинский мяч (1 кг.)	5		5
4.2	Доска для измерения гибкости	5		5
4.3	Приспособление для сгибания рук в упоре лёжа	5		5

4.4	Гимнастическая скамейка	5		5
4.5	Скакалка	3		3
4.6	Гимнастический обруч	1		1
4.7	Гантели	6	1	5
4.8	Гири 16 кг.	6		6
	Всего	92	9	83
	Проектная Деятельность	16		16

**Тематическое планирование
занятий в тренажёрном зале с девушками
8 – 11 классов**

№	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	Теория	Практика
1.	Основы знаний о физической культуре и спорте.	5	5	
1.1	Основы здорового образа жизни		2	
1.2	Строение человека и влияние на организм физических нагрузок		2	
1.3	Гигиена, контроль нагрузок, оказание первой медицинской помощи.		1	
2.	Выполнение упражнений на тренажёрах	51	3	48
2.1	Беговая дорожка	9	1	8
2.2	Велотренажёр	9	1	8
2.3	Эллипсоид	9	1	8
3.0	Упражнения на ковриках и матах	8		8
3.1	Упражнения для развития гибкости	8		8
3.2	Упражнения для развития координации	8		8
4.0	Упражнения с приспособлениями и спортивным инвентарём	36	1	35
4.1	Медицинский мяч (1 кг.)	5		5
4.2	Доска для измерения гибкости	5		5
4.3	Приспособление для сгибания рук в упоре лёжа	5		5
4.4	Гимнастическая скамейка	5		5
4.5	Скакалка	3		3
4.6	Гимнастический обруч	1		1
4.7	Гантели	6	1	5
4.8	Гири 16 кг.	6		6
	Всего	92	9	83
	Проектная Деятельность	16		16

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Ю Н О Ш И

№	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	Теория	Практика	Дата
1.	Основы знаний о физической культуре и спорте.	5	5		
1.1	Основы здорового образа жизни		2		2.09 5.09
1.2	Строение человека и влияние на организм физических нагрузок		2		9.09 12.09
1.3	Гигиена, контроль нагрузок, оказание первой медицинской помощи.		1		16.09
2.	Выполнение упражнений на тренажёрах	51	3	48	
2.1	Беговая дорожка	9	1	8	19.09 23.09 26.09 30.09 3.10 7.10 10.10 14.10 17.10
2.2	Велотренажёр	9	1	8	21.10 24.10 28.10 31.10 7.11 11.11 14.11 18.11 21.11
2.3	Эллипсоид	9	1	8	25.11 28.11 2.12 5.12 9.12 12.12 16.12 19.12 23.12
3.0	Упражнения на ковриках и матах	8		8	26.12 13.01

					16.01 20.01 23.01 27.01 30.01 3.02
3.1	Упражнения для развития гибкости	8		8	6.02 10.02 13.02 17.02 20.02 27.02 3.03 6.03
3.2	Упражнения для развития координации	8		8	10.03 13.03 17.03 20.03 24.03 3.04 7.04 10.04
4.0	Упражнения с приспособлениями и спортивным инвентарём	36	1	35	
4.1	Медицинский мяч (1 кг.)	3		3	14.04 17.04 21.04 24.04 28.04
4.2	Доска для измерения гибкости	3		3	2.05 5.05 10.05 12.05 15.05
4.3	Приспособление для сгибания рук в упоре лёжа	3		3	19.05 22.05 26.05 29.05 2.06
4.4	Гимнастическая скамейка	3		3	5.06 9.06 12.06 16.06
4.5	Скакалка	3		3	19.06
4.6	Гимнастический обруч	1		1	23.06
4.7	Гантели	3	1	2	26.06

4.8	Гири 16 кг.	3		3	30.06
4.9	Проектная деятельность	16		16	
	Всего	92	9	83	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

ДЕВУШКИ

№	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	Теория	Практика	Дата
1.	Основы знаний о физической культуре и спорте.	5	5		
1.1	Основы здорового образа жизни		2		2.09 5.09
1.2	Строение человека и влияние на организм физических нагрузок		2		9.09 12.09
1.3	Гигиена, контроль нагрузок, оказание первой медицинской помощи.		1		16.09
2.	Выполнение упражнений на тренажёрах	51	3	48	
2.1	Беговая дорожка	9	1	8	19.09 23.09 26.09 30.09 3.10 7.10 10.10 14.10 17.10
2.2	Велотренажёр	9	1	8	21.10 24.10 28.10 31.10 7.11 11.11 14.11 18.11 21.11
2.3	Эллипсоид	9	1	8	25.11 28.11 2.12 5.12 9.12

					12.12 16.12 19.12 23.12
3.0	Упражнения на ковриках и матах	8		8	26.12 13.01 16.01 20.01 23.01 27.01 30.01 3.02
3.1	Упражнения для развития гибкости	8		8	6.02 10.02 13.02 17.02 20.02 27.02 3.03 6.03
3.2	Упражнения для развития координации	8		8	10.03 13.03 17.03 20.03 24.03 3.04 7.04 10.04
4.0	Упражнения с приспособлениями и спортивным инвентарём	36	1	35	
4.1	Медицинский мяч (1 кг.)	3		3	14.04 17.04 21.04 24.04 28.04
4.2	Доска для измерения гибкости	3		3	2.05 5.05 10.05 12.05 15.05
4.3	Приспособление для сгибания рук в упоре лёжа	3		3	19.05 22.05 26.05 29.05 2.06
4.4	Гимнастическая скамейка	3		3	5.06

					9.06 12.06 16.06
4.5	Скакалка	3		3	19.06
4.6	Гимнастический обруч	1		1	23.06
4.7	Гантели	3	1	2	26.06
4.8	Гири 16 кг.	3		3	30.06
4.9	Проектная деятельность	16		16	Июнь-август
	Всего	92	9	83	

Содержание Волейбол

Теоретические занятия

Физическая культура и спорт в России. Общественно-политическое и государственное значение физической культуры и спорта в России. Массовый народный характер спорта в стране. Задачи развития массовой физической культуры.

Сведения о строении и функциях организма занимающихся. Основы пищеварения и обмена веществ. Краткие сведения о нервной системе.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом. Влияние занятий физическими упражнениями на нервную систему и обмен веществ организма занимающихся волейболом.

Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Меры личной и общественной и санитарно-гигиенической профилактики, общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом.

Основы методики обучения в волейболе. Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу.

Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

Общая и специальная физическая подготовка. Специфика средств общей и специальной физической подготовки. Специальная физическая подготовка в различные возрастные периоды.

Основы техники и тактики игры. Понятие о технике. Анализ технических приёмов (на основе программы для данного года). Анализ тактических действий в нападении и защите (на основе программы для данного года).

Практические занятия

Общая физическая подготовка.

- Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости;
- совершенствование навыков естественных видов движений;
- подготовка к сдаче и выполнение нормативных требований по видам подготовки.

Строевые упражнения. Гимнастические упражнения.

- Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.
- Упражнения для туловища и шеи.
- Упражнения для мышц ног и таза.

Акробатические упражнения. Легкоатлетические упражнения.

- Бег.
- Прыжки.
- Метания.

Спортивные игры.

Подвижные игры:

Ходьба на лыжах и катание на коньках. Специальная физическая подготовка.

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий

Подвижные игры:

Упражнения для развития прыгучести.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передач мяча.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

Практические занятия по технике нападения.

Действия без мяча. Перемещения и стойки: - стартовая стойка(И.п.)в сочетании с перемещениями;

- ходьба скрестным шагом вправо, влево, спиной вперёд; - перемещения приставными шагами спиной вперёд;

- двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; - прыжки;- сочетание способов перемещений.

Действия с мячом.

Передача мяча сверху двумя руками:

- передача на точность, с перемещением в парах;

- встречная передача, передача в треугольнике. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку в непосредственной близости от неё.

Подача мяча:

- нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность. Нападающие удары: -

Практические занятия по технике защиты. Действия без мяча.

Перемещения и стойки:

Действия с мячом. Приём мяча:

Блокирование

Практические занятия по тактике нападения. Индивидуальные действия.

Групповые действия. Командные действия.

Практические занятия по тактике защиты.

Индивидуальные действия. Выбор места: при приёме нижних подач; при страховке партнёра, принимающего мяч от подачи и обманной передачи.

При действиях с мячом: выбор способа приёма мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу).

Групповые действия. Взаимодействия игроков при приёме от подачи, передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроком зон 1, 5, 3; игрока зоны 5 с игроком зон 6 и 4;

Командные действия. Приём подач. Расположение игроков при приёме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади.

Система игры. Расположение игроков при приёме мяча от противника «углом вперёд» с применением групповых действий.

Контрольные игры и соревнования. Соревнования по волейболу.

Установка игрокам перед соревнованиями. Разбор проведённых игр.

Характеристика команды противника. Тактический план игры.

Перечень учебно-методического обеспечения

Для реализации данной программы в школе имеется и может быть использовано:

1. Спортивный зала.
2. Уличная волейбольная площадка.
3. Две волейбольные сетки (обе с металлическими тросами, 1 из них с антеннами).
4. Стойки для волейбольных сеток. Настенные крепежи.
5. Волейбольные мячи - 10 штук.
6. Набивные мячи - 5 штук.
7. Корзина для хранения и перевозки мячей - 1 штука.
8. Баскетбольные и футбольные мячи.

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование темы	всего
1.	Физическая культура и спорт в России.	1
2.	Сведения о строении и функциях организма занимающихся	1
3.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом	1
4.	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма	3
5.	Основы методики обучения в волейболе	20
6.	Правила соревнований, их организация	6
7.	Общая и специальная физическая подготовка	30
8.	Основы техники и тактики игры	60
9.	Контрольные игры и соревнования	5
10.	Контрольные испытания	5
11.	Экскурсии, походы, участие в соревнованиях	6
12.	Самостоятельные проекты	32
	Итого:	184

Календарно-тематическое планирование

№ н/п	Тема занятия	Элементы содержания		Дата	
				План.	Факт.
1	Перемещения и стойки	Техника безопасности на занятиях секции волейбола: сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами Физическая культура и спорт в России.	2	06.09	
2	Перемещения и стойки	Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Развитие специальных двигательных качеств. сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами Сведения о строении и функциях организма занимающихся	2	08.09	
3	Перемещения и стойки	Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Развитие специальных двигательных качеств. сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма	2	13.09	
4	Техника нападения и защиты.	<i>Передача мяча сверху двумя руками:</i> из глубины площадки для нападающего удара; <i>Подача мяча:</i> верхняя прямая <i>Приём мяча:</i> снизу двумя руками;	2	15.09	
5	Техника нападения и защиты.	передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению. верхняя прямая подача. <i>Приём мяча:</i> сниз у двумя руками. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2.	2	20.09	

6	Техника нападения и защиты	передача сверху двумя руками в прыжке (вперёд-вверх). . Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач. приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,	2	22.09	
7	Техника нападения и защиты	<i>Подача мяча:</i> - верхняя прямая. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач. приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2;	2	27.09	
8	Техника нападения и защиты	<i>Подача мяча:</i> - верхняя прямая. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач. приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2;	2	29.09	
9	Техника нападения и защиты	передача сверху двумя руками в прыжке (вперёд-вверх).верхняя подача мяча. . Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2	2	04.10	
10	Техника нападения и защиты	<i>Передача мяча сверху двумя руками:</i> из глубины площадки для нападающего удара; <i>Приём мяча:</i> снизу двумя руками. приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2;	2	06.10	
11	Техника нападения и защиты	<i>Подача мяча:</i> - верхняя прямая. <i>Нападающие удары.</i> Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2.	2	11.10	

12	Техника нападения и защиты	передача сверху двумя руками в прыжке (вперёд-вверх). <i>Нападающие удары.</i> Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач. приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину.	2	13.10	
13	Техника нападения и защиты	<i>Передача мяча сверху двумя руками:</i> из глубины площадки для нападающего удара; Нападающий	2	18.10	
		удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач. приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2;	2	25.10	
14	Техника нападения и защиты	передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению <i>Подача мяча:</i> - верхняя прямая. . Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2.	2	27.10	
15	Техника нападения и защиты	<i>Подача мяча:</i> - верхняя прямая Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач. приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину.	2	08.11	
16	Техника нападения и защиты	<i>Подача мяча:</i> - верхняя прямая. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач. <i>Приём мяча:</i> снизу двумя руками Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2.	2	10.11	
17	Техника нападения и защиты	<i>Подача мяча:</i> - верхняя прямая. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач. <i>Приём мяча :</i> снизу двумя руками Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2.	2	15.11	

18	ОФП	Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Развитие специальных двигательных качеств.	2	17.11	
19	ОФП	Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Развитие специальных двигательных качеств.	2	22.11	
20	Техника нападения и защиты	<i>Подача мяча:</i> - верхняя прямая. <i>Приём мяча:</i> снизу двумя руками. <i>Индивидуальные действия.</i> выбор места при приёме нижней и верхней подач.	2	24.11	
21	Техника нападения и защиты	<i>Подача мяча:</i> - верхняя прямая. <i>Приём мяча:</i> снизу двумя руками. <i>Индивидуальные действия.</i> выбор места при приёме нижней и верхней подач.	2	29.11	
22	Техника нападения и защиты	Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2. <i>Индивидуальные действия.</i> а) выбор места при приёме нижней и верхней подач б) определение времени для отталкивания при блокировании в) выбор приёма мяча посланного через сетку (сверху, снизу, с падением).	2	01.12	
23	Техника нападения и защиты	Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2. <i>Индивидуальные действия.</i> а) выбор места при приёме нижней и верхней подач б) определение времени для отталкивания при блокировании в) выбор приёма мяча посланного через сетку (сверху, снизу, с падением).	2	06.12	

24	Техника нападения и защиты	Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2. <i>Индивидуальные действия.</i> а) выбор места при приеме нижней и верхней подач б) определение времени для отталкивания при блокировании в) выбор приема мяча посланного через сетку (сверху, снизу, с падением).	2	08.12	
25	Техника нападения и защиты	Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2. <i>Индивидуальные действия.</i> а) выбор места при приеме нижней и верхней подач б) определение времени для отталкивания при блокировании в) выбор приема мяча посланного через сетку (сверху, снизу, с падением).	2	13.12	
26	Техника нападения и защиты	передача сверху двумя руками в прыжке (вперед-вверх). Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач. прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину. <i>Индивидуальные действия.</i> а) выбор места при приеме нижней и верхней подач б) определение времени для отталкивания при блокировании.	2	15.12	
27	Техника нападения и защиты	передача сверху двумя руками в прыжке (вперед-вверх). Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач. прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину. <i>Индивидуальные действия.</i> а) выбор места при приеме нижней и верхней подач б) определение времени для отталкивания при блокировании.	2	20.12	

28	Техника нападения и защиты	передача сверху двумя руками в прыжке (вперёд-вверх). Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач. приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину. <i>Индивидуальные действия.</i> а) выбор места при приёме нижней и верхней подач б) определение	2	22.12	
		времени для отталкивания при блокировании.			
29	Техника нападения и защиты	передача сверху двумя руками в прыжке (вперёд-вверх). Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач. приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину. <i>Индивидуальные действия.</i> а) выбор места при приёме нижней и верхней подач б) определение	2	27.12	
		времени для отталкивания при блокировании.			
30	Техника нападения и защиты	передача сверху двумя руками в прыжке (вперёд-вверх). Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач. приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину. <i>Индивидуальные действия.</i> Техника нападения и защиты а) выбор места при приёме нижней и верхней подач б) определение	2	29.12	
		времени для отталкивания при блокировании.			

31	Техника нападения и защиты	<i>Подача мяча:- верхняя прямая. нижняя передача на точность; Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2 Индивидуальные действия. а) выбор места при приёме нижней и верхней подач б) определение времени для отталкивания при блокировании.</i>	2	10.01	
32	Техника нападения и защиты	<i>Подача мяча:- верхняя прямая. нижняя передача на точность; Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2 Индивидуальные действия. а) выбор места при приёме нижней и верхней подач б) определение времени для отталкивания при блокировании.</i>	2	12.01	
33	Техника нападения и защиты	<i>Подача мяча:- верхняя прямая. нижняя передача на точность; Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2 Индивидуальные действия. а) выбор места при приёме нижней и верхней подач б) определение времени для отталкивания при блокировании.</i>	2	17.01	
34	Техника нападения и защиты	<i>Подача мяча:- верхняя прямая. нижняя передача на точность; Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2 Индивидуальные действия. а) выбор места при приёме нижней и верхней подач б) определение времени для отталкивания при блокировании.</i>	2	19.01	
35	тактика нападения и защиты.	<i>Групповые действие. Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.</i>	2	24.01	

36	тактика нападения и защиты.	<i>Групповые действие.</i> Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.	2	26.01	
37	тактика нападения и защиты	<i>Групповые действие.</i> Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.	2	31.01	
38	тактика и техника нападения и защиты	<i>Групповые действие.</i> Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.	2	02.02	
39	тактика и техника нападения и защиты	передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению. Одиночное блокирование прямого	2	07.02	
		нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2. <i>Групповые действие.</i> Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.			
40	тактика и техника нападения и защиты	передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2. <i>Групповые действие.</i> Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.	2	09.02	
41	тактика и техника нападения и защиты	передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2. <i>Групповые действие.</i> Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.	2	14.02	

42	тактика и техника нападения и защиты	<p><i>Подача мяча:</i>- верхняя прямая</p> <p><i>.Приём мяча:</i> снизу двумя руками;) приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2; <i>Командные действия.</i> Расположение игроков при приёме подачи (игрок зоны 4 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приёма игрок зоны 4 идёт на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остаётся в зоне 4 и играет в нападении). Система игры: «углом вперёд» с применением групповых действий.</p>	2	16.02	
43	тактика и техника нападения и защиты	<p><i>Подача мяча:</i>- верхняя прямая</p> <p><i>.Приём мяча:</i> снизу двумя руками;) приём мяча снизу двумя руками с подачи в</p>	2	21.02	
		<p>зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2; <i>Командные действия.</i> Расположение игроков при приёме подачи (игрок зоны 4 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приёма игрок зоны 4 идёт на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остаётся в зоне 4 и играет в нападении). Система игры: «углом вперёд» с применением групповых действий.</p>			
44	тактика и техника нападения и защиты	<p><i>Подача мяча:</i>- верхняя прямая</p> <p><i>.Приём мяча:</i> снизу двумя руками;) приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2; <i>Командные действия.</i> Расположение игроков при приёме подачи (игрок зоны 4 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приёма игрок зоны 4 идёт на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остаётся в зоне 4 и играет в нападении). Система игры: «углом вперёд» с применением групповых действий.</p>	2	28.02	

45	тактика и техника нападения и защиты	<p><i>Подача мяча:</i>- верхняя прямая</p> <p><i>.Приём мяча:</i> снизу двумя руками;) приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2; <i>Командные действия.</i> Расположение игроков при приёме подачи (игрок зоны 4 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приёма игрок зоны 4 идёт на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остаётся в зоне 4 и играет в нападении). Система игры: «углом вперёд» с применением групповых действий.</p>	2	02.03	
46	тактика и техника нападения и защиты	<p><i>Подача мяча:</i>- верхняя прямая</p> <p><i>.Приём мяча:</i> снизу двумя руками;) приём мяча снизу двумя руками с подачи в</p>	2	07.03	
		<p>зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2; <i>Командные действия.</i> Расположение игроков при приёме подачи (игрок зоны 4 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приёма игрок зоны 4 идёт на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остаётся в зоне 4 и играет в нападении). Система игры: «углом вперёд» с применением групповых действий.</p>			

47	тактика и техника нападения и защиты	<p><i>Индивидуальные действия.</i> а) выбор места при приёме нижней и верхней подач. б) определение времени для отталкивания при блокировании. <i>Групповые действия.</i> Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов. <i>Командные действия.</i> Расположение игроков при приёме подачи (игрок зоны 4 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приёма игрок зоны 4 идёт на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остаётся в зоне 4 и играет в нападении). Система игры: «углом вперёд» с применением групповых действий.</p>	2	09.03	
48	тактика и техника нападения и защиты	<p><i>Индивидуальные действия.</i> а) выбор места при приёме нижней и верхней подач. б) определение времени для отталкивания при блокировании. <i>Групповые действия.</i> Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов. <i>Командные действия.</i> Расположение игроков при приёме подачи (игрок зоны 4 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приёма игрок зоны 4 идёт на вторую передачу в зону 3, а</p>	2	14.03	
		<p>игрок зоны 3 остаётся в зоне 4 и играет в нападении). Система игры: «углом вперёд» с применением групповых действий.</p>			

49	тактика и техника нападения и защиты	<p><i>Индивидуальные действия.</i> а) выбор места при приёме нижней и верхней подач. б) определение времени для отталкивания при блокировании. <i>Групповые действия.</i> Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов. <i>Командные действия.</i> Расположение игроков при приёме подачи (игрок зоны 4 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приёма игрок зоны 4 идёт на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остаётся в зоне 4 и играет в нападении). Система игры: «углом вперёд» с применением групповых действий.</p>	2	16.03	
50	тактика и техника нападения и защиты	<p><i>Индивидуальные действия.</i> а) выбор места при приёме нижней и верхней подач. б) определение времени для отталкивания при блокировании. <i>Групповые действия.</i> Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов. <i>Командные действия.</i> Расположение игроков при приёме подачи (игрок зоны 4 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приёма игрок зоны 4 идёт на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остаётся в зоне 4 и играет в нападении). Система игры: «углом вперёд» с применением групповых действий.</p>	2	21.03	
51	тактика и техника нападения и	<p><i>Индивидуальные действия.</i> а) выбор места при приёме нижней и верхней подач. б) определение</p>	2	23.03	

	защиты	<p>времени для отталкивания при блокировании. <i>Групповые действие.</i> Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов. <i>Командные действия.</i></p> <p>Расположение игроков при приёме подачи (игрок зоны 4 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приёма игрок зоны 4 идёт на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остаётся в зоне 4 и играет в нападении). Система игры: «углом вперёд» с применением групповых действий.</p>			
51	тактика и техника нападения и защиты	<p><i>Групповые действие.</i></p> <p>Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов. <i>Командные действия.</i></p> <p>Расположение игроков при приёме подачи (игрок зоны 4 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приёма игрок зоны 4 идёт на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остаётся в зоне 4 и играет в нападении). Система игры: «углом вперёд» с применением</p>	2	04.04	
53	тактика и техника нападения и защиты	<p><i>Групповые действие.</i></p> <p>Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов. <i>Командные действия.</i></p> <p>Расположение игроков при приёме подачи (игрок зоны 4 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приёма игрок зоны 4 идёт на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остаётся в зоне 4 и играет в нападении). Система игры: «углом вперёд» с применением</p>	2	06.04	

54	тактика и техника нападения и защиты	<p><i>Групповые действие.</i></p> <p>Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.</p> <p><i>Командные действия.</i></p> <p>Расположение игроков при приёме подачи (игрок зоны 4 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приёма игрок зоны 4 идёт на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остаётся в зоне 4 и играет в нападении). Система игры: «углом вперёд» с применением</p>	2	11.04	
55	тактика и техника нападения и защиты	<p><i>Групповые действие.</i></p> <p>Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.</p> <p><i>Командные действия.</i></p> <p>Расположение игроков при приёме подачи (игрок зоны 4 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приёма игрок зоны 4 идёт на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остаётся в зоне 4 и играет в нападении). Система игры: «углом вперёд» с применением</p>	2	13.04	
55	тактика и техника нападения и защиты	<p><i>Групповые действие.</i></p> <p>Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.</p> <p><i>Командные действия.</i></p> <p>Расположение игроков при приёме подачи (игрок зоны 4 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приёма игрок зоны 4 идёт на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остаётся в зоне 4 и играет в нападении). Система игры: «углом вперёд» с применением</p>	2	18.04	
56	тактика и техника нападения и	<p><i>Групповые действие.</i></p> <p>Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме</p>	2	20.04	

	защиты	мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов. <i>Командные действия.</i> Расположение игроков при приёме подачи (игрок зоны 4 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приёма игрок зоны 4 идёт на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остаётся в зоне 4 и играет в нападении). Система игры: «углом вперёд» с применением			
57	тактика и техника нападения и защиты	Групповые действие. Командные действия. Правила соревнований, их организация	2	25.04	
58	тактика и техника нападения и защиты	Групповые действие. Командные действия. Правила соревнований, их организация	2	27.04	
59	тактика и техника нападения и защиты	Групповые действие. Командные действия.	2	02.05	
60	тактика и техника нападения и защиты	Групповые действие. Командные действия.	2	04.05	
61	тактика и техника нападения и защиты	Групповые действие. Командные действия.	2	11.05	
62	тактика и техника нападения и защиты	Групповые действие. Командные действия.	2	16.05	
63	тактика и техника нападения и защиты	Групповые действие. Командные действия.	2	18.05	
64	тактика и техника нападения и защиты	Групповые действие. Командные действия.	2	23.05	

65	тактика и техника нападения и защиты	Групповые действие. Командные действия.	2	25.05	
66	тактика и техника нападения и защиты	Групповые действие. Командные действия.	2	30.05	
67	тактика и техника нападения и защиты	Групповые действие. Командные действия.	2	01.06	
68	тактика и техника нападения и защиты	Групповые действие. Командные действия.	2	06.06	
69	тактика и техника нападения и защиты	Двусторонняя игра	2	08.06	
70	тактика и техника нападения и защиты	Двусторонняя игра	2	13.06	
71	тактика и техника нападения и защиты	Двусторонняя игра	2	15.06	
72	тактика и техника нападения и защиты	Двусторонняя игра	2	20.06	
73	тактика и техника нападения и защиты	Экскурсии, походы, участие в соревнованиях	2	22.06	
74	тактика и техника нападения и защиты	Экскурсии, походы, участие в соревнованиях	2	27.06	
75	тактика и техника нападения и защиты	Экскурсии, походы, участие в соревнованиях	2	29.06	

76-107	Проектная деятельность	Проектная деятельность	32
	Итого		184

Рабочая программа курса «Шахматы»

Содержание программы

1. Вводные занятия. Техника безопасности.

Теория: Знакомство с детьми. Постановка задач на год. Содержание и режим занятий. Инструктаж по технике безопасности (правила техники безопасности, правила противопожарной безопасности, правила дорожного движения, правила поведения в чрезвычайных ситуациях).

2. Первое знакомство с Шахматным королевством. Шахматы – спорт, наука, искусство.

Теория: Краткая история шахмат. Возникновение и родина шахмат. Начальные сведения. Различные системы проведения шахматных соревнований.

3. Шахматная доска – поле шахматных сражений. Правила игры. Первоначальные понятия.

Теория: Правила турнирного поведения. Знакомство с основными понятиями:

- Горизонтали
- Вертикали
- Диагонали
- Центр, фланги.

Практика:

Дидактические игры и задания

«Горизонталь». Двое играющих по очереди заполняют одну из горизонтальных линий шахматной доски кубиками (фишками, пешками и т. п.).

«Вертикаль». То же самое, но заполняется одна из вертикальных линий шахматной доски.

«Диагональ». То же самое, но заполняется одна из диагоналей шахматной доски.

«Назови вертикаль». Педагог показывает одну из вертикалей, ученики должны назвать ее. Так школьники называют все вертикали. Затем педагог спрашивает: «На какой вертикали в начальной позиции стоят короли? Ферзи? Королевские слоны? Ферзевые ладьи?» И т. п.

«Назови горизонталь». Это задание подобно предыдущему, но дети выявляют горизонталь. (Например: «Вторая горизонталь»).

«Назови диагональ». А здесь определяется диагональ.

(Например: «Диагональ e1 — a5»).

«Какого цвета поле?» Учитель называет какое-либо поле и просит определить его цвет.

«Кто быстрее». К доске вызываются два ученика, и педагог предлагает им найти на демонстрационной доске определенное поле. Выигрывает тот, кто сделает это быстрее.

Игра «Почтальон».

4. Шахматные фигуры. Первое знакомство.

Теория: Белая и черная армии. Правило «Тронул - ходи!».

Практика:

Дидактические игры и задания

«Волшебный мешочек». В непрозрачном мешочке по очереди прячутся все шахматные фигуры, каждый из учеников на ощупь пытается определить, какая фигура спрятана.

«Угадай-ка». Педагог словесно описывает одну из шахматных фигур, дети должны догадаться, что это за фигура.

«Секретная фигура». Все фигуры стоят на столе учителя в один ряд, дети по очереди называют все шахматные фигуры, кроме «секретной», которая выбирается заранее; вместо названия этой фигуры надо сказать: «Секрет».

«Угадай». Педагог загадывает про себя одну из фигур, а дети по очереди пытаются угадать, какая фигура загадана.

«Что общего?» Педагог берет две шахматные фигуры и спрашивает учеников, чем они похожи друг на друга. Чем отличаются? (Цветом, формой.)

«Большая и маленькая». На столе шесть разных фигур. Дети называют самую высокую фигуру и ставят ее в сторону. Задача: поставить все фигуры по высоте.

«Мяч». Педагог произносит какую-нибудь фразу о начальном положении, к примеру: «Ладья стоит в углу», и бросает мяч кому-то из учеников. Если утверждение верно, то мяч следует поймать.

5. благородные пешки черно-белой доски.

Теория: «Маленькая да удаленькая. Всю доску прошла — фигуру нашла». Ход пешки, взятие, превращение, сила. «Подножка» (правило взятия на проходе).

Практика:

Определение стратегии. Целесообразное развитие фигур, выбор плана, централизация. Практические занятия: разбор и разыгрывание с партнером специально подобранных позиций.

Дидактические игры и задания

«В бой идут одни только пешки», «Игра на уничтожение», «Атака неприятельской фигуры».

6. Король — самая важная, главная фигура.

Теория: Ход Короля. И Король в поле воин (взятие).

Практика:

Дидактические игры и задания

«Игра на уничтожение», «Один в поле воин».

7. Ладья.

Теория: Прямолинейная, бесхитростная. Ход, взятие.

Практика:

Дидактические игры и задания

Одна против пешек. Лабиринт. «Захват контрольного поля», «Защита контрольного поля», «Кратчайший путь».

Игра «Один в поле воин», «Перехитри часовых», «Сними часовых», «Атака неприятельской фигуры».

8. Слон.

Теория: Ход, взятие. Белопольные и чернопольные слоны. Где сильнее: на краю, в центре, в углу? Легкая и тяжелая фигура. Ладья против слона.

Практика:

Дидактические игры и задания

«Игра на уничтожение», «Один в поле воин», «Сними часовых», «Лабиринт», «Перехитри часовых», «Кратчайший путь», «Атака неприятельской фигуры», «Двойной удар», «Взятие», «Защита», «Выиграй фигуру».

9. «Могучая фигура» Ферзь.

Теория: «Могучая фигура» Ферзь. Дороги Ферзя. Ход, взятие. Где сильнее? Центр, край, угол. Ферзь против ладьи, слона.

Практика:

Дидактические игры и задания

«Игра на уничтожение», «Сними часовых», «Один в поле воин», «Лабиринт», «Перехитри часовых», «Кратчайший путь», «Захват контрольного поля».

10. Конь.

Теория: «Прыг, скок и вбок». Ход, взятие, сила. Необычный шаг. Ходит буквой «Г» и так и сяк. Игра конем на усеченной доске. Центр, край, угол. Конь против ферзя, ладьи, слона.

Практика:

Дидактические игры и задания

«Игра на уничтожение», «Сними часовых», «Один в поле воин», «Лабиринт», «Перехитри часовых», «Кратчайший путь», «Захват контрольного поля».

11. Сравнительная характеристика и относительная ценность фигур.

Теория: Ценность фигур. Сравнительная сила фигур. Достижение материального перевеса.

Практика:

Дидактические игры и задания

«Кто сильнее». Педагог показывает детям две фигуры и спрашивает: «Какая фигура сильнее? На сколько?». «Обе армии равны». Педагог ставит на столе от одной до четырех фигур и просит ребят расположить на своих шахматных досках другие наборы фигур так, чтобы суммы очков в армиях учителя и ученика были равны.

«Выигрыш материала». Педагог расставляет на демонстрационной доске учебные положения, в которых белые должны достичь материального перевеса.

«Защита». В учебных положениях требуется найти ход, позволяющий сохранить материальное равенство.

12. Шах. Понятие о шахе. Защита от шаха.

Теория: Что такое шах. Понятие о шахе. Шах ферзем, ладьёй, слоном, конем, пешкой.

Практика: Дидактические игры и задания

«Шах или не шах». Приводится ряд положений, в которых ученики должны определить: стоит ли король под шахом или нет.

«Дай шах». Требуется объявить шах неприятельскому королю.

«Пять шахов». Каждой из пяти белых фигур нужно объявить шах черному королю.

«Защита от шаха». Белый король должен защититься от шаха.

«Первый шах». Игра проводится всеми фигурами из начального положения. Выигрывает тот, кто объявит первый шах.

13. Мат – цель игры.

Теория: Понятие шахматного термина «мат». Мат - цель шахматной игры. Простейшие окончания. Определение эндшпиля. Роль короля в эндшпиле. Правило квадрата. Мат различными фигурами. Практические занятия: разбор и разыгрывание с партнером специально подобранных позиций, решение задач.

Практика: Решение простейших шахматных задач на мат одинокому королю.

Решение шахматных задач на все виды шахматных матов: линейный, мат с поддержкой, диагональный, вертикальный, горизонтальный маты.

Дидактические игры и задания

«Ограниченный король». Надо сделать ход, после которого у черного короля не останется никакого количества полей для отхода.

Решение задач на шахматных листочках «1000 шахматных заданий».

14. Техника матования одинокого короля

Теория: Две ладьи против короля. Ферзь и ладья против короля. Король и ферзь против короля. Король и ладья против короля.

Практика:

Дидактические игры и задания

«Шах или мат». Шах или мат черному королю?

«Мат или пат». Нужно определить, мат или пат на шахматной доске.

«Мат в один ход». Требуется объявить мат в один ход черному королю.

«На крайнюю линию». Белыми надо сделать такой ход, чтобы черный король отступил на одну из крайних вертикалей или горизонталей.

«В угол». Требуется сделать такой ход, чтобы черным пришлось отойти королем на угловое поле.

15. Ничья. Пат.

Теория: Варианты ничьей. Пат. Отличие пата от мата. Примеры на пат.

Практика:

Дидактическое задание

«Пат или не пат».

16. Рокировка.

Теория: Длинная и короткая рокировка. Правила рокировки.

Практика:

Дидактическое задание

«Рокировка». Ученики должны определить, можно ли рокировать в тех или иных случаях.

17. Шахматная партия. Начало шахматной партии. Правила и законы дебюта.

Теория: Начало шахматной партии. Самые общие представления о том, как начинать шахматную партию. Правила и законы дебюта. Игра всеми фигурами из начального положения.

Определение дебюта. Задачи дебюта и принципы его разыгрывания.

Практика: разбор специально подобранных позиций и учебных партий, анализ наиболее часто повторяющихся ошибок.

18. Короткие шахматные партии.

Теория: Расстановка фигур перед шахматной партией.

Правило: «Ферзь любит свой цвет».

Связь между горизонталями, вертикалями, диагоналями и начальным положением фигур.

Понятие о тактике и комбинации. Основные тактические приемы.

Практика:

Практические занятия: разбор специально подобранных позиций, решение тематических этюдов.

Дидактические игры и задания

«Мешочек». Ученики по одной вынимают из мешочка шахматные фигуры и постепенно расставляют начальную позицию.

«Да и нет». Педагог берет две шахматные фигурки и спрашивает детей, стоят ли эти фигуры рядом в начальном положении.

19. Занимательные страницы шахмат.

Теория: Шахматные сказки.

Практика.

Практическая игра всеми фигурами из начального положения.

Решение шахматных задач. Понятие о позиции. Правила проведения конкурсов решений. Решение конкурсных позиций и определение победителя конкурса.

20. Спортивно-массовые мероприятия.

Теория: Подготовка к соревнованиям. Психологическая подготовка юного спортсмена к соревнованиям.

Практика.

Участие в соревнованиях и турнирах.

Начальные сведения

1. Введение. Доска, фигуры, горизонтали, вертикали, центр-горка, край и угол. Нотация, адреса фигур.

2. Запись шахматной позиции, город-почтальон, морской бой.

3. Ладья: ходы, взятия, линейный и двойной удары, сила. Игра «Курица и зёрна».

4. Слон: ходы, взятия, линейный и двойной удары, сила. Игра «Курица и зёрна».

5. Король и ферзь: ходы, взятия, удары, сила.

6. Конь: ходы, взятия, двойной удар, сила. «Курица и зёрна». Игра «Скачем на коне» или «Кто лучший джигит?».

7. Пешки: ходы, взятия, удары, превращение, сила.

8. Шах, пат, мат. Игра «Пять шахов».

Начало партии

9. Как начинать шахматную партию: расстановка, центр, развитие. Игра «Двухходовка».

10. Рокировка и всё о ней.

11. Как записывать шахматную партию.

12. Как записывать партию. Дебют: испанская партия.

13. Законы дебюта, детский мат. Заповеди.

14. Относительная ценность фигур.

15. Решение задач. Мат в 1 ход.

Матование одинокого короля

16. Мат 2 ладьями. Сторож и охотник. План матования.

17. Решение задач на линейный мат.

18. Мат ферзем. Вдох-выдох. План.

19. Линейный мат ладьей. План.

20. Квадратный мат ладьей. План.

21. Мат двумя слонами. План.

22. Шахматные игры: «До первого шаха», «Танцуем все».

23. Решение задач на мат ладьёй, ферзём в 1-2 хода.

Пешечные окончания

24. Окончания. Король с пешкой против короля, вагончик.

25. Пешечные окончания. Правило квадрата.

26. Пешечная структура. Сильные и слабые пешки.

27. Пешка против ферзя.

28. Практическое занятие. Шахматные игры «Танцуем все», «Двухходовка», «До первого шаха».

29. Решение задач на проведение пешки и мат в 1 ход.

Дидактические игры и задания:

«Игра на уничтожение» - важнейшая игра курса. У ребенка формируется внутренний план действий, развивается аналитико-синтетическая функция мышления и др. Педагог играет с учениками ограниченным числом фигур (чаще всего фигура против фигуры). Выигрывает тот, кто побьет все фигуры противника.

«Один в поле воин». Белая фигура должна побить все черные фигуры, расположенные на шахматной доске, уничтожая каждым ходом по фигуре (черные фигуры считаются заколдованными, недвижимыми).

«Лабиринт». Белая фигура должна достичь определенной клетки шахматной доски, не становясь на «заминированные» поля и не перепрыгивая их.

«Перехитри часовых». Белая фигура должна достичь определенной клетки шахматной доски, не становясь на «заминированные» поля и на поля, находящиеся под ударом черных фигур.

«Сними часовых». Белая фигура должна побить все черные фигуры, избирается такой маршрут передвижения по шахматной доске, чтобы белая фигура ни разу не оказалась под ударом черных фигур.

«Кратчайший путь». За минимальное число ходов белая фигура должна достичь определенной клетки шахматной доски.

«Захват контрольного поля». Игра фигурой против фигуры ведется не с целью уничтожения, а с целью установить свою фигуру на определенное поле. При этом запрещается ставить фигуры на клетки, находящиеся под ударом фигуры противника.

«Защита контрольного поля». Эта игра подобна предыдущей, но при точной игре обеих сторон не имеет победителя.

«Атака неприятельской фигуры». Белая фигура должна за один ход напасть на черную фигуру, но так, чтобы не оказаться под боем.

«Двойной удар». Белой фигурой надо напасть одновременно на две черные фигуры.

«Взятие». Из нескольких возможных взятий надо выбрать лучшее - побить незащищенную фигуру.

«Защита». Здесь нужно одной белой фигурой защитить другую, стоящую под боем.

«Выиграй фигуру». Белые должны сделать такой ход, чтобы при любом ответе черных они проиграли одну из своих фигур.

«Ограничение подвижности». Это разновидность «игры на уничтожение», но с «заминированными» полями. Выигрывает тот, кто побьет все фигуры противника

«В бой идут одни только пешки». Практическая игра пешками.

«Шах или не шах». Приводится ряд положений, в которых ученики должны определить: стоит ли король под шахом или нет.

«Дай шах». Требуется объявить шах неприятельскому королю.

«Пять шахов». Каждой из пяти белых фигур нужно объявить шах черному королю.

«Защита от шаха». Белый король должен защититься от шаха.

«Мат или не мат». Приводится ряд положений, в которых ученики должны определить: дан ли мат черному королю.

«Первый шах». Игра проводится всеми фигурами из начального положения. Выигрывает тот, кто объявит первый шах.

«Рокировка». Ученики должны определить, можно ли рокировать в тех или иных случаях.

»Два хода». Для того чтобы ученик научился создавать и реализовывать угрозы, он играет с педагогом следующим образом: на каждый ход учителя ученик отвечает двумя своими ходами.

Все дидактические игры и задания из этого раздела (даже такие на первый взгляд странные, как «Лабиринт», «Перехитри часовых» и т. п., где присутствуют «заколдованные» фигуры и «заминированные» поля) моделируют в доступном для детей виде те или иные реальные ситуации, с которыми сталкиваются шахматисты в игре на шахматной доске. При этом все игры и задания являются занимательными и развивающими, эффективно способствуют тренингу образного и логического мышления.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Содержание разделов и тем

Вводные занятия. Техника безопасности. 1 час

Знакомство с детьми. Постановка задач на год. Содержание и режим занятий. Инструктаж по технике безопасности (правила техники безопасности, правила противопожарной безопасности, правила дорожного движения, правила поведения в чрезвычайных ситуациях).

Первое знакомство с Шахматным королевством. Шахматы – спорт, наука, искусство. 2 часа

Краткая история шахмат. Возникновение и родина шахмат. Начальные сведения. Различные системы проведения шахматных соревнований.

Шахматная доска – поле шахматных сражений. Правила игры. Первоначальные понятия. 5 часов

Знакомство с основными понятиями: горизонтали, вертикали, диагонали, центр, фланги. Расположение доски между партнерами. Горизонтальная линия. Количество полей в горизонтали. Количество горизонталей на доске. Вертикальная линия. Количество полей в вертикали. Количество вертикалей на доске. Чередование белых и черных полей в горизонтали и вертикали. Дидактические задания и игры "Горизонталь", "Вертикаль", «Диагональ». Отличие диагонали от горизонтали и вертикали. Количество полей в диагонали. Большая белая и большая черная диагонали. Короткие диагонали. Центр. Форма центра. Количество полей в центре.

Шахматные фигуры. Первое знакомство. Тактика игры. 5 час

Белая и черная армии. Правило «Тронул - ходи!». Белые и черные. Ладья, слон, ферзь, конь, пешка, король. Дидактические задания и игры "Волшебный мешочек", "Угадайка", "Секретная фигура", "Угадай", "Что общего?", "Большая и маленькая".

Благородные пешки черно-белой доски. 4 часа

Место пешки в начальном положении. Ладейная, коневая, слоновая, ферзевая, королевская пешка. Ход пешки, взятие. Взятие на проходе. Превращение пешки. Дидактические задания "Лабиринт", "Один в поле воин", "Игра на уничтожение" (пешка против пешки, две пешки против одной, одна пешка против двух, две пешки против двух, многопешечные положения), "Ограничение подвижности". Пешка против ферзя, ладьи, коня, слона. Перехитри часовых", "Атака неприятельской фигуры", "Двойной удар", "Взятие", "Защита", "Игра на уничтожение" (пешка против ферзя, пешка против ладьи, пешка против слона, пешка против коня, сложные положения).

Король – самая важная, главная фигура. 4 часа

Стратегия игры. Место короля в начальном положении. Ход короля, взятие. Короля не бьют, но и под бой его ставить нельзя. Дидактические задания "Лабиринт", "Перехитри часовых", "Один в поле воин", "Кратчайший путь", "Игра на уничтожение" (король против короля). Король против других фигур. "Перехитри часовых", "Сними часовых", "Атака неприятельской фигуры", "Двойной удар", "Взятие", "Захват контрольного поля", "Защита контрольного поля", "Игра на уничтожение" (король против ферзя, король против ладьи, король против слона, король против коня, король против пешки), "Ограничение подвижности".

Ладья. 4 часа

Место ладьи в начальном положении. Ход ладьи. Взятие. Дидактические задания и игры "Лабиринт", "Перехитри часовых", "Один в поле воин", "Кратчайший путь", "Захват контрольного поля", "Защита контрольного поля", "Игра на уничтожение" (ладья против ладьи, две ладьи против одной, две ладьи против двух), "Ограничение подвижности".

Слон. 4 часа

Место слона в начальном положении. Ход слона, взятие. Белопольные и чернопольные слоны. Разноцветные и одноцветные слоны. Качество. Легкая и тяжелая фигура. Дидактические задания и игры: "Лабиринт", "Перехитри часовых", "Один в поле воин", "Кратчайший путь", "Захват контрольного поля", "Защита контрольного поля", "Игра на уничтожение" (слон против слона, два слона против одного, два слона против двух), "Ограничение подвижности", "Перехитри часовых", "Сними часовых", "Атака неприятельской фигуры", "Двойной удар", "Взятие", "Защита", "Выиграй фигуру". Термин "стоять под боем". "Захват контрольного поля", "Защита контрольного поля", "Игра на уничтожение" (ладья против слона, две ладьи против слона, ладья против двух слонов, две ладьи против двух слонов, сложные положения), "Ограничение подвижности".

«Могучая фигура» Ферзь. 4 часа

Место ферзя в начальном положении. Ход ферзя, взятие. Ферзь – тяжелая фигура. Дидактические задания и игры: "Лабиринт", "Перехитри часовых", "Один в поле воин", "Кратчайший путь", «Захват контрольного поля», "Защита контрольного поля", "Игра на уничтожение" (ферзь против ферзя), "Ограничение подвижности". Ферзь против ладьи и слона. "Перехитри часовых", "Сними часовых", "Атака

неприятельской фигуры", "Двойной удар", "Взятие", "Выиграй фигуру", "Захват контрольного поля", "Защита контрольного поля", "Игра на уничтожение" (ферзь против ладьи, ферзь против слона, ферзь против ладьи и слона, сложные положения), "Ограничение подвижности".

Конь. 3 часа

Место коня в начальном положении. Ход коня, взятие. Конь – легкая фигура. Дидактические задания и игры: "Лабиринт", "Перехитри часовых", "Один в поле воин", "Кратчайший путь". "Захват контрольного поля", "Игра на уничтожение" (конь против коня, два коня против одного, один конь против двух, два коня против двух), "Ограничение подвижности". Конь против ферзя, ладьи, слона. "Перехитри часовых", "Сними часовых", "Атака неприятельской фигуры", "Двойной удар", "Взятие", "Защита", "Выиграй фигуру". "Захват контрольного поля", "Игра на уничтожение" (конь против ферзя, конь против ладьи, конь против слона, сложные положения).

Сравнительная характеристика и относительная ценность фигур. 3 часа

Начальное положение. Расстановка фигур перед шахматной партией. Правило: "Ферзь любит свой цвет". Связь между горизонталями, вертикалями, диагоналями и начальным положением фигур. Дидактические задания и игры: "Мешочек", "Да и нет", "Мяч".

Шах. Понятие о шахе. Защита от шаха. 3 часа

Шах ферзем, ладьей, слоном, конем, пешкой. Защита от шаха. Дидактические задания: "Шах или не шах", "Дай шах", "Пять шахов", "Защита от шаха". Открытый шах. Двойной шах. Дидактические задания: "Дай открытый шах", "Дай двойной шах", "Первый шах".

Мат – цель игры. 3 часа

Цель игры. Простейшие окончания. Определение эндшпиля. Роль короля в эндшпиле. Правило квадрата. Мат различными фигурами. Мат ферзем, ладьей, слоном, конем, пешкой. Дидактическое задание: "Мат или не мат". Мат в один ход. Мат в один ход ферзем, ладьей, слоном, конем, пешкой (простые примеры). Мат в один ход: сложные примеры с большим числом шахматных фигур. Дидактическое задание: "Дай мат в один ход".

Техника «матования» одинокого короля. 3 часа

Две ладьи против короля. Ферзь и ладья против короля. Король и ферзь против короля. Король и ладья против короля.

Ничья. Пат. 4 часа

Отличие пата от мата. Варианты ничьей. Примеры на пат. Дидактическое задание "Пат или не пат".

Рокировка. 2 часа

Длинная и короткая рокировка. Правила рокировки. Дидактическое задание "Рокировка".

Шахматная партия. Начало шахматной партии. Дебют. Правила и законы дебюта. 4 часа

Игра всеми фигурами из начального положения (без пояснений о том, как лучше начинать шахматную партию). Дидактическая игра "Два хода". Общие рекомендации о принципах разыгрывания дебюта. Игра всеми фигурами из начального положения.

Короткие шахматные партии. Сеансы одновременной игры. 4 часа

Демонстрация коротких партий. Игра всеми фигурами из начального положения.

Занимательные страницы шахмат. Конкурсы решения задач, этюдов. 5 часов Шахматные сказки. Практическая игра всеми фигурами из начального положения. Решение шахматных задач. Понятие о позиции. Правила проведения конкурсов решений. Решение конкурсных позиций и определение победителя конкурса.

Спортивно-массовые мероприятия. Соревнования. 5 часов Подготовка к соревнованиям. Психологическая подготовка юного спортсмена к соревнованиям. Участие в соревнованиях и турнирах. Правила турнирного поведения.

Итого: 92 часа

Календарно- тематическое планирование

Темы занятий	Кол-во часов	Вид деятельности
Знакомство с ТБ на занятиях	1	Беседа
Вводное занятие. Что такое шахматы	1	Беседа
Развитие шахмат	1	Презентация
Знакомство с шахматной доской	1	Теория
Шахматная доска(практика)	1	Практика
Шахматная доска	1	Работа с демонстр. доской
Поле боя и войско	1	Теория
Практическое занятие по теме Поле боя и войско	1	Практика
Поле боя и войско	1	Практика
Начальная позиция фигур на шахматной доске	1	Теория. Презентация
Начальная позиция фигур на шахматной доске	1	практика
Дидактич . игра "Вертикаль" и "Горизонталь"	1	Игра

Ходы фигур Теория	1	Теория.
Ходы фигур Практика	1	Практика
Ходы фигур Практика	1	Игра
"Способности" фигур	1	Теория
"Способности" фигур	1	Презентация
"Способности" фигур	1	Практика
Ходы и взятие фигур(Теория)	1	Теория
Практическое занятие по теме: Ходы и взятие фигур	1	Практика
Что такое Шах	1	Теория
Что такое Мат	1	Теория
Что такое Пат	1	Теория
Что такое вечный ШАХ и ПАТ	1	Теория
Что такое вечный ШАХ и ПАТ	1	Практикум и теория
Ценность шахматных фигур	1	Теория
Ценность шахматных фигур. Кто сильнее?	1	Практикум
Ценность шахматных фигур. Кто сильнее?	1	Ролевая игра
Ценность шахматных фигур	1	Практика
Достижение материального перевеса(Теория)	1	Теория
Достижение материального перевеса	1	Практикум и теория
Способы защиты. Теория	1	Теория
Способы защиты. Практика	1	Практика
Способы Защиты	1	Презентация. Беседа
Пешки -охрана короля.	1	Теория
Пешечное прикрытие. Теория	1	Теория
Пешечное прикрытие. Практика	1	Практика
Ладья против слона	1	Теория
Ладья против слона	1	Теория
Практическое занятие по теме: Ладья против слона	1	Практика
Ферзь. Теория	1	Теория
Ферзь против слона и ладьи	1	Теория
Практическое занятие по теме: Ферзь против ладьи	1	Практика
Конь	1	Теория
Конь против ферзя.слона и ладьи	1	Беседа ,практикум
Конь против ферзя, слона и ладьи	1	Практика
Мат ферзем. Теория	1	Теория
Мат ферзем. Практика	1	Практика
Мат ладьей. Теория	1	Теория
Мат ладьёй. Практика	1	Практика
Мат двумя слонами .Теория	1	Теория

Мат двумя слонами .Практика	1	Практика
Солдат становится генералом(король, легкая фигура и пешка против короля)	1	Ролевая игра
Солдат становится генералом(король, легкая фигура и пешка против короля)	1	Ролевая игра
Типичные матовые финалы	1	Работа с компьютером
Типичные матовые финалы	1	Работа с компьютером
Типичные матовые финалы	1	Практика
Рокировка	1	Теория
Рокировка и её правила	1	Теория и практика
Рокировка и её правила	1	Практика
Шахматная партия	1	Игра
Шахматная партия	1	Игра
Шахматный турнир	1	Игра
Шахматный турнир	1	Игра
Шахматный турнир	1	Игра
Шахматный турнир	1	Игра
Шахматный турнир	1	Игра
Техника матования одинокого короля	1	Теория
Техника матования одинокого короля	1	Практика
Техника матования одинокого короля	1	Практика
Техника матования одинокого короля	1	Практика
Техника матования одинокого короля	1	Практика
Техника игры в шахматы	19	Практика