

**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

2023-2024 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	соревнование
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
	Всего часов	16	736	

Календарный учебный график

Начало учебного года – 1 сентября 2023 г.

Окончание учебного года:

9-10 классы	24 мая 2024 г.
-------------	----------------

Начало учебных занятий: 15.35

Окончание учебных занятий: в МБОУ СОШ п. свх. Агроном – 16.20

Сменность занятий – 1 смена.

Количество учебных дней в неделю: 9-10 классы – 5 дней;

Количество учебных недель в году:

I четверть	с 01.09.2023 г. по 27.10.2023 г.	8 недель
II четверть	с 07.11.2023 г. по 29.12.2023 г.	8 недель
III четверть	с 09.01.2024 г. по 22.03.2024 г.	11 недель
IV четверть	с 01.04. 2023 г. по 24.05.2023 г.	7 недель
Итого		34 недели

Каникулы:

- осенние	с 28.10.2023 г. по 05.11.2023 г.	9 дней
- зимние	с 30.12.2023 г. по 08.01.2024 г.	12 дней
- весенние	с 23.03.2024 г. по 31.04.2024 г.	9 дней
- летние каникулы	с 25.05.2024 г. по 31.08.2024 г.	99 дней

Дополнительные праздничные и каникулярные дни в связи с праздниками:

- 6 ноября, 23 февраля, 8 марта, 1 мая, 9-10 мая.

Сроки проведения промежуточной аттестации:

9-10 класс – с 20 по 23 мая 2024 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.

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. Амелин А.Н. Современный настольный теннис. М.: ФиС, 2004
2. Антонова Ю. А. Лучшие спортивные игры для детей и родителей, Москва, 2006 год.
3. Барчукова Г.В., Воробьев В.А.. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2010
4. Байгулов Ю.П. Основы настольного тенниса. М.:М.: ФиС, 2004
Детские подвижные игры. / Сост .В.И.Гришков. – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 2012.
5. 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).
6. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения, М.: Издательский центр «Академия», 2002 год.
7. Захаров Г.С. Настольный теннис: Теоретические основы. Ярославль, Верхневолжское книжное издательство, 2005
8. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся I–XI классов, Москва, «Просвещение», 2011 год.
9. Матыцин О.В., Настольный теннис. Неизвестное об известном, М.:РГАФК, 2006
10. Программа для кружков по изучению основ военного дела и овладению военно-техническими знаниями. Редактор И.А.Рязанова. Издательство ДОСАФ СССР, Москва 2016 г.
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

Д Е В У Ш К 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	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> снизу 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 приёме нижней и верхней подач б) определение времени для отталкивания при блокировании в) выбор приёма 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 приёме нижней и верхней подач б) определение времени для отталкивания при блокировании в) выбор приёма мяча посланного через сетку (сверху, снизу, с падением).	2	13.12	
26	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 времени для отталкивания при блокировании.	2	15.12	
27	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 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