

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГИМНАЗИЯ №157  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА ИМЕНИ ПРИНЦЕССЫ Е.М.ОЛЬДЕНБУРГСКОЙ**

**«ПРИНЯТА»**

На педагогическом совете ГБОУ гимназии №157  
Протокол №4 от «26» мая 2025 г.

**«УТВЕРЖДЕНА»**

Приказом директора ГБОУ гимназии №157  
Сидорова Е.П.  
№ 88 от «26» мая 2025 г.

**Документ подписан  
электронной подписью**

Сертификат 1884 5612 3531 A30D FA41 2D4D 3137 21EE  
Владелец **Сидоров Евгений Петрович**  
Действителен с 26.06.2024 по 18.09.2025

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
школьного спортивного клуба «ШСК ГБОУ гимназия №157»  
для обучающихся 1 – 10 классов  
на 2025 – 2026 гг.**

Составитель программы:  
Кручинина Татьяна Владимировна  
Колосова Альфия Нурулловна

**Санкт-Петербург  
2025**

## **Содержание**

- I. Основные отличительные особенности общеобразовательных общеразвивающих программ.
- II. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
Школьного спортивного клуба «ШСК ГБОУ гимназия №157» по спортивно-оздоровительному направлению в 1-10 классах
- 1.Основные характеристики программы.
  - 1.1. Пояснительная записка.
  - 1.2. Особенности реализации программы.
  - 1.3. Планируемые результаты.
  - 1.4. Оздоровительные результаты программы.
  - 1.5. Ожидаемые результаты.
- II. 2.Организационно-педагогические условия реализации программы.
  - 2.1. Учебно-тематический план по направлениям на 2025-2026 учебный год.
- III. Содержание программы.
  - 1. Спортивные игры.
  - 2. Шахматы.
  - 3. Общая физическая подготовка на основе гимнастике и лёгкой атлетике.
  - 4. Настольный теннис
- IV. Учебно-методическая и материально техническое обеспечение.

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

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

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

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

Определены направления результатов освоения общеразвивающих программ в следующем формате:

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

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

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

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

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

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

**П. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
Школьного спортивного клуба «ШСК ГБОУ гимназия №157»  
по спортивно-  
оздоровительному направлению  
в 1-10 классах**

**1. Основные характеристики программы**

**1.1. Пояснительная записка**

Рабочая программа школьного спортивного клуба подготовлена в соответствии с требованиями ФГОС ООО и концепцией физического воспитания и составлена на основе:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации 17.05.2012 № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования».
3. Постановление Главного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
4. Постановление Гл. санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования».
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования».
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».
8. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 14.07.2022 № 03-1035 "О направлении инструктивного письма" (приложение: инструктивное письмо об осуществлении исторического просвещения обучающихся по образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования).
9. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 18.07.2022 № АБ-1951/06 "Об актуализации примерной рабочей

программы воспитания".

10.Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 08.08.2022 № ТВ-1517/03 "О направлении информации" (приложение: ответы на типичные вопросы, возникающие на региональном, муниципальном уровнях и уровне образовательной организации при введении обновленных ФГОС НОО и ООО).

11.Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 23.08.2022 № 03-1221 "О направлении информации" (приложение: информационно-разъяснительное письмо об основных изменениях, внесенных в федеральные государственные образовательные стандарты начального общего и основного общего образования).

12.Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 26.09.2022 № ТВ-2130/03 "О признании утратившими силу методических рекомендаций" (по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности).

13.Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 11.10.2022 № 03-1505 "О реализации занятий внеурочной деятельности "Разговоры о важном".

14.Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 17.11.2022 № 03-1889 "О направлении информации" (приложение: информационно-разъяснительное письмо об основных изменениях, внесенных в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, и организации работы по его введению, план-график мероприятий Минпросвещения России по введению обновленного ФГОС СОО).

15.Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 21.12.2022 № ТВ-2859/03 "Об отмене методических рекомендаций о введении третьего часа физической культуры в недельный объем учебной нагрузки обучающихся образовательных учреждений Российской Федерации".

16.Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 13.01.2023 № 03-49 "О направлении методических рекомендаций по системе оценки достижения обучающимися планируемых результатов освоения программ начального общего, основного общего и среднего общего образования".

17.Распоряжение Комитета по образованию от 26.04.2022 № 883-р «Об организации работы по подготовке системы образования Санкт Петербурга к переходу на обновленные федеральные государственные образовательные стандарты начального общего и основного общего образования с 01.09.2022».

18.Письмо Комитета по образованию от 07.06.2022 № 03-28-5959/22-0-0 "О проведении мониторинга готовности и реализации обновленных ФГОС НОО и ООО в государственных общеобразовательных организациях в 2022 году".

19.Распоряжение Комитета по образованию от 03.04.2023 № 344-р «Об утверждении плана-графика мероприятий по обеспечению перехода на федеральные основные общеобразовательные программы в Санкт Петербурге».

20.Учебный план ГБОУ гимназии № 157 на 2025 – 2026 учебный год.

21.Календарный учебный график ГБОУ гимназии № 157 на 2025 – 2026 учебный год.

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

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

### **Отличительные особенности программы.**

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

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

Программа школьного спортивного клуба «ШСК ГБОУ гимназия №157» предназначена для физкультурно - спортивной и оздоровительной работы с учащимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

Материал программы предполагает изучение основ спортивных игр: настольного тенниса и мини-футбола. Циклических видов спорта: общая физическая подготовка и шахматы.

Программа школьного спортивного клуба «ШСК ГБОУ гимназия №157» по спортивно оздоровительному направлению может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего воспитательно - образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации учащихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека. Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

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

**Задачи:**

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
- популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха;
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми;
- обучение технике и тактике спортивных игр;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей; приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности.

## **1.2. Особенности реализации программы**

Особенностями программы ШСК «ШСК ГБОУ гимназия №157» является направленность на реализацию принципа вариативности, задающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастно-половыми особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, пришкольные спортивные площадки, стадион), видом учреждения дополнительного образования спортивной направленности и регионально-климатическими условиями.

Срок реализации программы: 1 год. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями учащихся по направлению видов спорта и рассчитана на проведение от 1 до 4 часов в неделю (в зависимости от вида спортивного направления), всего 168 часов в год. Возраст учащихся по направлениям и видов спорта:

- спортивные игры: 7-17 лет;
- настольный теннис: 10-17 лет;
- общая физическая подготовка на основе гимнастике и лёгкой атлетике: 7-17 лет.

Принадлежность к дополнительному образованию определяет режим проведения, а именно все занятия в школьном спортивном клубе «ШСК ГБОУ гимназия №157» проводятся после уроков основного расписания. Реализация данной программы в рамках дополнительного образования соответствует предельно допустимой нагрузке учащихся. Занятия проводятся в спортивном зале. Организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

## **1.3. Планируемые результаты.**

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

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

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

- формирование культуры здоровья - отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключающего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

**Метапредметные результаты:**

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

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

Коммуникативные	Личностные	Регулятивные	Познавательные
Строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами.	Самоопределение Смыслообразование	Соотнесение известного и неизвестного. Планирование.	Формулирование цели. Выделение необходимой информации. Структурирование. Выбор эффективных способов решения учебной задачи. Рефлексия. Анализ и синтез.
Постановка вопросов		Оценка	
Разрешение Конфликтов.		Способность к волевому усилию.	Сравнение. Классификации. Действия постановки и решения проблемы.

Предметные результаты: приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их

применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

В ходе реализации программы школьного спортивного клуба «ШСК ГБОУ гимназия №157» учащиеся должны знать:

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- значение циклических видов спорта и спортивных игр в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма
- правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми, на лыжах и легкой атлетике;
- названия разучиваемых технических приёмов игр и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по спортивным играм;
- жесты судьи спортивных игр;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр; **должны уметь:**
- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора;
- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спортивными играми и лёгкой атлетике;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на секционных занятиях;
- играть в спортивные игры с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты судьи спортивных игр;
- проводить судейство спортивных игр;

#### **1.4. Оздоровительные результаты программы:**

- осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для

жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности учащихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

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

### **1.5. Ожидаемый результат:**

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

## **2. Организационно-педагогические условия реализации программы**

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

№п/п	Направления	Всего часов
1	Спортивные игры	153
2	Настольный теннис	153
3	Общая физическая подготовка на основе гимнастике и лёгкой атлетике	168

### **III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

#### **1.Спортивные игры**

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

**2.Общая физическая подготовка.**

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

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

**1. Специальная физическая подготовка.**

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

**2. Техническая и тактическая подготовка.**

**Теория:** Теоретические основы технического совершенствования. Характеристика игры команд соперников. Тактический анализ.

**Практика:** Закрепление и совершенствование ранее освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Тактические приемы в нападении и в защите - индивидуальные, групповые, командные действия. Двусторонняя игра по правилам.

**Психологическая подготовка.**

**Теория:** Способы регуляции психического состояния.

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

.

## **Тематическое планирование**

<b>№</b>	<b>Виды спортивной подготовки</b>	<b>Кол-во часов</b>
1	Техника безопасности. Введение.	7
2	Общая физическая подготовка.	44
3	Специальная физическая подготовка.	20
4	Техническая подготовка.	20
5	Тактическая подготовка.	20
6	Психологическая подготовка.	7
7	Правила игры.	20
8	Участие в соревнованиях	15
<b>ИТОГО</b>		<b>153</b>

## **2.Настольный теннис.**

### **Формы организации деятельности детей на занятии:**

- фронтальная: работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, показ, объяснение и т.п.)
- групповая: организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь) в командах для выполнения определенных задач;
- индивидуальная: организуется для работы с отдельными детьми, для коррекции пробелов в знаниях и отработки отдельных навыков.

### **Формы подведения итогов реализации программы являются:**

- Анализ как коллективных так и индивидуальных достижений (обсуждение со всеми учащимися групп).
- Участие в спортивном движении (соревнования), открытые занятия, мастер-классы.

### **Формы фиксации результатов:**

- Диагностическая карта. Определение уровня обученности по годам обучения.

Методы и приемы, используемые на занятиях:

- инструктаж (на первых занятиях по теме);

- тренинг (на занятиях по отработке навыка работы в соответствующей технике);
- взаимооценка (на итоговых занятиях по разделам для определения результата деятельности);
- индивидуальные задания (в каждом разделе, начиная со второго полугодия первого года обучения);
- пример.

**Материально-техническое оснащение:**

- столы теннисные складные
- сетки
- ракетки теннисные
- мячики для игры в теннис не менее
- скакалки

	<b>Виды спортивной подготовки</b>	<b>Кол-во часов</b>
	Техника безопасности. Введение.	23
	Основы техники и тактики игры	65
	Методика обучения. Правила игры	65
<b>ИТОГО</b>		153

### **3.Общая физическая подготовка на основе гимнастике и лёгкой атлетике**

**Упражнения на основе гимнастики**

1. Упражнения основной гимнастики:

- виды строевых упражнений;
- общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами;
- основные движения - виды ходьбы и бега, упражнения в лазании, ползании и в равновесии.

2. Несложные акробатические упражнения и упражнения на гимнастических снарядах.

***Развитие гибкости.***

Общеразвивающие упражнения:

- наклоны туловища по направлениям движений с возрастающей амплитудой из разных исходных положений;
- упражнения с повышенной амплитудой для развития плечевых, тазобедренных и коленных суставов;
- упражнения с разными предметами для развития координации, мелкой и крупной моторики рук;
- активные и пассивные упражнения с большой амплитудой движений.

Несложные упражнения акробатики для развития подвижности суставов:

- полушпагат, шпагат, гимн/мост, «складка».

### ***Развитие координации:***

- прохождение полосы препятствий с включением элементов акробатики;
- преодоление невысоких препятствий прыжками, вариантами лазания;
- прыжки со скакалкой на месте и с продвижением;
- прыжки на точность отталкивания и приземления;
- варианты заданий для развития специфических видов координации;
- виды перестроений (пространственная ориентация),
- двигательные задания на уменьшенной площади опоры, в лазании, перелезании, ползании (развитие равновесия, глазомера, согласованности движений).

### ***Развитие силы.***

Упражнения с собственным весом:

- подтягивание в висе и различные отжимания в упоре;
- поднимание ног в висе на гимнастической стенке.

Упражнения с отягощениями - с гантелями, набивными мячами, другими приспособлениями.

Упражнения атлетической гимнастики.

### ***Развитие силовой выносливости.***

Применение методов:

- «круговая тренировка» с учётом возраста обучающихся.

## **Упражнения на основе лёгкой атлетики**

### ***Развитие выносливости:***

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

### ***Развитие быстроты.***

Бег с максимальной скоростью:

- беговые задания с максимальной скоростью в режиме повторно интервального метода;
- кроссовый бег;
- бег по пересечённой местности;
- бег «с хода»;

прыжки со скакалкой в максимальном темпе;

- многоскоки в сочетании с ускорением и переходом в бег;

- эстафеты.

**Развитие силы:**

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

**Тематический план**

<b>№</b>	<b>Виды спортивной подготовки</b>	<b>Кол-во часов</b>
<b>1</b>	Упражнения на основе гимнастики	78
<b>2</b>	Упражнения на основе лёгкой атлетики	90
<b>Итого</b>		<b>168</b>

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

*Библиотечный фонд (книгопечатная продукция):*

- Баскетбол: Учебник для вузов физ. культуры / Под общ. ред. Ю. М.Портнова.-М., 1997.
- Вари Л. 1000 упражнений игры в баскетбол: Пер, с фр, / Под ред Л. Ю. Поплавского. — Киев, 1997,
- Гомельский А. Я. Баскетбол. Секреты мастера— И, 1997.
- Костикова Л, В. Баскетбол. Азбука спорта. — М. 2002.
- Чернова К А. Подвижные игры в системе подготовки баскетболистов: рекомендации для тренеров ДЮСШ по баскетболу. — М., 2001.
- Былеев Л.В., Сборник подвижных игр. - М., 1990.
  - Литвинов М.Ф., Русские народные подвижные игры. - М.,
  - Миньков Н.Б., Игры и воспитание способностей. - М.,
  - Осокина Т.И., Детские подвижные игры. - М.,
  - Портных Ю.И., Спортивные и подвижные игры. - М.,
- Соловейчик С.Л., От интересов к способностям. - М., 1998.
- Верхоланский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988.
- Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1977.
- Детская спортивная медицина: Руководство для врачей / Под ред. С. Б. Тихвинского, С. В. Хрущева. 2-е изд. - М.: Медицина, 1991.
- Евстратов В.Д., Виролайнен П.М., Чукардин Г.Б. Коньковый ход? Не только... - М.: Физкультура и спорт, 1988.
- Ермаков В. В. Техника лыжных ходов. - Смоленск: СГИФК, 1989.
- Лыжный спорт / Под ред. В.Д. Евстратова, Г.Б. Чукардина, Б. И. Сергеева. - М.: Физкультура и спорт, 1989.
- Манжосов В.Н., Огольцов И.Г., Смирнов Г.А. Лыжный спорт. -М.: Высшая школа, 1979.
- Манжосов В.Н. Тренировка лыжника-гонщика. - М.: Физкультура и спорт, 1986.
- Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. -Киев: Здоровья, 1990.
- Основы управления подготовкой юных спортсменов/ Под общ. ред. М.Я. Набатниковой. - М.: Физкультура и спорт, 1982.
- Поварницин А.П. Волевая подготовка лыжника-гонщика. - М.: Физкультура и спорт, 1976.
- Раменская Т.И. Техническая подготовка лыжника. - М.: Физкультура и спорт, 1999.
- Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустрина. - М.: Издательство «СААМ», 1995.
- Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1980.
- Цирик Б.Я., Лукашин Ю.С. «Футбол». - 3-е изд.испр.доп.-М: Физкультура и спорт, 2002
- Андреев С.Н. «Играй в мини-футбол».-М.Ю Советский спорт, 1999
- Лебедев Л.Г. «Все о футболе.Справочник»-М.: Советский спорт, 2003
- Футбол:Правилаигры.-М.:Физкультура и спорт,2005
- Спортивные игры.Подред.А.Комарова и В.Хомутского.МлФизкультура и спорт,2010
- Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол: пособие для учителей и методистов/ Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов,

М.В.Маслов.-М :Просвещение,2011

**Демонстрационные печатные материалы:**

- таблица стандартов физического развития и физической подготовленности;
- плакаты методические, портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения.

**Технические средства и экранно-звуковые пособия:**

- компьютер и принтер;
- видеоматериалы;

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

- миши для метания;
- маты гимнастические;
- мячи набивные (1кг., 2 кг.);
- мячи малые (теннисные);
- скакалки гимнастические;
- мячи малые мягкие;
- обручи гимнастические;
- рулетка измерительная;
- манишки двухсторонние игровые;
- табло перекидное;
- аптечка медицинская;
- насос для накачивания мяче
- футбольные ворота (для мини-футбола);
- мячи футбольные;
- стойки для обводки;
- конусы;
- фишк;

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

№	Тема занятия	Вид контроля	Электронные ресурсы
1	Инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий по физической культуре. Гигиенические требования к подбору спортивной одежды и обуви. Подвижная игра «Лапта»	Текущий	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

2	Значение утренней гимнастики. Игра «Выше ноги от земли». Комплекс утренней гимнастики. Бег на короткие дистанции.	Текущий	<a href="#">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
3	Игра с элементами утренней гимнастики «Ловишки». Значение физических упражнений для укрепления здоровья, осанки и др. Прыжки в длину с места.	Текущий	<a href="#">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
4	Игры на внимание «Пустое место». Строевое упражнение с перестроением из колонны по одному в колонну по два. Челночный бег 3х10м.	Текущий	<a href="#">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
5	Комплекс упражнений на осанку. Почему некоторые привычки называют вредными. Осеннее тестирование по комплексу ГТО. Игра «Космонавты».	Текущий	<a href="#">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
6	Осеннее тестирование по комплексу ГТО. Игры с прыжками «Смотри в ров .Прыжки в высоту через веревочку» Игра «Удочка»	Текущий	<a href="#">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
7	Игра с прыжками «Прыжки по полоскам». Кроссовая подготовка до 1000м.	Текущий	<a href="#">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
8	Игра с бегом «Белые медведи». Прыжки в длину с места и разбега.	Текущий	<a href="#">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
9	Осеннее тестирование по комплексу ГТО.. Игры-эстафеты с мячом.	Текущий	<a href="#">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
10	Осеннее тестирование по комплексу ГТО.. Игры-эстафеты с мячом.	Текущий	<a href="#">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
11	Метание малого и большого мяча по горизонтальной и вертикальной цели. Ходьба с изменением направления движения по ориентирам.	Текущий	<a href="#">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>

12	Метание малого и большого мяча по горизонтальной и вертикальной цели. Ходьба с изменением направления движения по ориентирам. Разучивание игр со скакалкой. («Веревочка», «Солнышко»)	Текущий	<a href="#">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
13	Полоса препятствий с элементами бега, метания и ходьбы. Бег по пересеченной местности. Игры «Лапта», «Перестрелка».	Текущий	<a href="#">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
14	Полоса препятствий с элементами бега, метания и ходьбы. Бег по пересеченной местности. Игры «Лапта», «Перестрелка».	Текущий	<a href="#">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
15	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Строевые упражнения с перестроениями из колонны по одному в колонну по два. Игра «Салки», «Два мороза»	Текущий	<a href="#">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
16	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Строевые упражнения с перестроениями из колонны по одному в колонну по два. Игра «Салки», «Два мороза»	Текущий	<a href="#">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
17	Подвижные игры «Третий лишний», «Салки».	Текущий	<a href="#">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
18	Веселая эстафета. Подвижные игры по выбору учащихся.	Текущий	<a href="#">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
19	Инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий в спортивном зале и акробатических упражнений. Комбинация ОРУ различной координационной сложности. Игра «К своим флагкам»	Текущий	<a href="#">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>

20	<p>Построение и перестроение. Упражнение на гибкость. Прыжки на скакалке.</p> <p>Акробатика: перекаты, группировки.</p> <p>Игры: «Великаны и гномы», « Космонавты»</p>	Текущий	<a href="#">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
21	Упражнение на гибкость. Прыжки на скакалке. Акробатика: перекаты, группировки. Игры: «Великаны и гномы», « Космонавты»	Текущий	<a href="#">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
22	<p>Построение и перестроение.</p> <p>Акробатические упражнения: кувырок вперед и назад, равновесие, мост, стойка на лопатках, прыжок прогнувшись. Игры : «Карусель».</p>	Текущий	<a href="#">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
23	<p>Построение и перестроение.</p> <p>Акробатические упражнения: кувырок вперед и назад, равновесие, мост, стойка на лопатках, прыжок прогнувшись. Игры : «Карусель».</p>	Текущий	<a href="#">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
24	<p>Построение и перестроение. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке, ходьба по скамейке разными способами, танцевальные движения. Игры</p>	Текущий	<a href="#">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
25	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке, ходьба по скамейке разными способами, танцевальные движения. Игры «Журавлики», Равновесие.	Текущий	<a href="#">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
26	<p>Построение и перестроение. Игры на внимание «Пустое место». Строевое упражнение с перестроением из колонны по одному в колонну по два. Висы на шведской лестнице.</p>	Текущий	<a href="#">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>

27	Построение и перестроение. Игры на внимание «Пустое место». Строевое упражнение с перестроением из колонны по одному в колонну по два. Висы на шведской лестнице.	Текущий	<a href="#">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
28	Построение и перестроение. Круговая тренировка по акробатике. Игры эстафеты с элементами акробатики.	Текущий	<a href="#">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
29	Круговая тренировка по акробатике. Игры-эстафеты с элементами акробатики.	Текущий	<a href="#">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
30	Игры-эстафеты с элементами акробатики. Игра «Третий лишний»	Текущий	<a href="#">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
31	Зимнее тестирование по комплексу ГТО. Игры-эстафеты с элементами акробатики.	Текущий	<a href="#">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
32	Зимнее тестирование по комплексу ГТО. Подвижные игры по выбору.	Текущий	<a href="#">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
33	Инструктаж по технике безопасности во время проведения спортивных игр – баскетбол. Игра «Перестрелка».	Текущий	<a href="#">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
34	Техника передвижения. Повороты в движении. Сочетание способов передвижений в баскетболе. «Конники – спортсмены»	Текущий	<a href="#">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
35	Техника передвижения. Повороты в движении. Сочетание способов передвижений в баскетболе. «Два дома»	Текущий	<a href="#">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>

36	Ловля мяча двумя руками с низкого отскока, одной рукой на уровне груди в баскетболе. Игра «10 передач»	Текущий	<a href="#">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
37	Ловля мяча двумя руками с низкого отскока, одной рукой на уровне груди в баскетболе. Игра «10 передач»	Текущий	<a href="#">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
38	Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости ведения в баскетболе. «Снайперы», «Мяч ловцу».	Текущий	<a href="#">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
39	Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости ведения в баскетболе «Снайперы», «Мяч ловцу».	Текущий	<a href="#">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
40	Бросок мяча в баскетболе. Игра «Мини-баскетбол».	Текущий	<a href="#">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
41	Бросок мяча в баскетболе. Игра «Мини-баскетбол».	Текущий	<a href="#">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
42	Игры-эстафеты с элементами ведения, ловли-передачи и броска мяча.	Текущий	<a href="#">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
43	Обучение игре «Мини-баскетбол».	Текущий	<a href="#">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
44	Обучение игре « Мини- баскетбол».	Текущий	<a href="#">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
45	Тестирование по комплексу ГТО. Подвижные игры.	Текущий	<a href="#">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
46	Тестирование по комплексу ГТО. Игры и соревнования.	Текущий	<a href="#">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>

47	Зимние русские народные игры. Катание на санках.	Текущий	<a href="#">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
48	Зимние русские народные игры. Катание на санках.	Текущий	<a href="#">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
49	Зимние русские народные игры. Проводы зимы.	Текущий	<a href="#">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
50	Зимние русские народные игры.	Текущий	<a href="#">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
51	Веселая эстафета. Подвижные игры по выбору учащихся.	Текущий	<a href="#">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
52	Подвижные игры по выбору.	Текущий	<a href="#">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
53	ОРУ с малыми мячами. Подвижная игра «Удочка».	Текущий	<a href="#">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
54	ОРУ с гимнастическими палками. Подвижные игры.	Текущий	<a href="#">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
55	ОРУ с обручами. Подвижные игры. Эстафеты.	Текущий	<a href="#">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
56	ОРУ с различными предметами. Эстафеты.	Текущий	<a href="#">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
57	ОРУ со скакалками. Подвижные игры.	Текущий	<a href="#">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
58	Легкоатлетические упражнения: бег на ускорение, челночный бег 3х5 м. подвижная игра «Горелки».	Текущий	<a href="#">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>

59	Легкоатлетические упражнения: бег на ускорение, челночный бег 3х5 м. подвижная игра «Горелки».	Текущий	<a href="#">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
60	Прыжки в высоту через веревочку. Метание мяча. Игра «Лапта»	Текущий	<a href="#">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
61	Прыжки в длину с места. Метание мяча. Игра «Перестрелка».	Текущий	<a href="#">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
62	Игра с бегом «Белые медведи». Прыжки.	Текущий	<a href="#">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
63	Игра малой подвижности «Тихо- громко». Челночный бег 3х10 метров из различных исходных положений.	Текущий	<a href="#">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
64	Прыжки в длину с разбега. Игра «Перемена мест». Как помочь сохранить себе здоровье.	Текущий	<a href="#">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
65	Прыжки в длину с разбега. Игра «Перемена мест».	Текущий	<a href="#">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
66	Метание малого и большого мяча по горизонтальной и вертикальной цели. Ходьба с изменением направления движения по ориентирам.	Текущий	<a href="#">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
67	Метание малого и большого мяча по горизонтальной и вертикальной цели. Ходьба с изменением направления движения по ориентирам.	Текущий	<a href="#">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
68	Метание малого мяча в цель.	Текущий	<a href="#">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>

69	Бег, беговые упражнения. Игра «Метательная лапта»	Текущий	<a href="#">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
70	Полоса препятствий с элементами бега, метания и прыжков. Игра «Лапта»	Текущий	<a href="#">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
71	Веселая эстафета. Подвижные игры по выбору.	Текущий	<a href="#">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
72	Подвижные игры по выбору. Эстафеты.	Текущий	<a href="#">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
73	Тестирование по комплексу ГТО.	Текущий	<a href="#">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
74	Тестирование по комплексу ГТО.	Текущий	<a href="#">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
75	Велосипедная прогулка.	Текущий	<a href="#">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
76	Спортивный праздник, посвященный Дню защиты детей.	Текущий	<a href="#">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
77	Велосипедная прогулка.	Текущий	<a href="#">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
78	Велосипедная прогулка.	Текущий	<a href="#">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
79	Подвижные игры по выбору.	Текущий	<a href="#">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
80	Подвижные игры по выбору.	Текущий	<a href="#">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>

81	Применение методов: «круговая тренировка» с учётом возраста обучающихся	Текущий	<a href="#">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
82	Упражнения с разными предметами для развития координации, мелкой и крупной моторики рук	Текущий	<a href="#">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
83	Прыжки на точность отталкивания и приземления. Варианты заданий для развития специфических видов координации	Текущий	<a href="#">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
84	Упражнения с отягощениями - с гантелями, набивными мячами, другими приспособлениями	Текущий	<a href="#">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
85	Активные и пассивные упражнения с большой амплитудой движений	Текущий	<a href="#">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
86-87	Двигательные задания на уменьшенной площади опоры, в лазании, перелезании, ползании (развитие равновесия, глазомера, согласованности движений)	Текущий	<a href="#">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
88-89	Бег « с хода». Прыжки со скакалкой в максимальном темпе	Текущий	<a href="#">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
90-91	Прыжки в полуприседе на месте, с продвижением в разных направлениях. Прыжки на допустимую высоту	Текущий	<a href="#">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
92-93	Упражнения с локальными отягощениями на мышечные группы	Текущий	<a href="#">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>

94-95	Многоскоки в сочетании с ускорением и переходом в бег. Эстафеты.	Текущий	<a href="#">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
96-97	Беговые задания с максимальной скоростью в режиме повторно интервального метода. Кроссовый бег	Текущий	<a href="#">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
98-99	Беговые задания с максимальной скоростью в режиме повторно интервального метода. Кроссовый бег	Текущий	<a href="#">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
100-101	Повторный бег на короткие дистанции со старта, по прямой, на повороте	Текущий	<a href="#">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
102-103	Прыжки на двух, правой-левой ногах в разных направлениях	Текущий	<a href="#">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
104-105	Основные движения - виды ходьбы и бега, упражнения в лазании, перелезании. ползании и в равновесии	Текущий	<a href="#">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>

## Календарно-тематическое планирование секции «Спортивные игры»

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Основное содержание, термины, понятия	Средства обучения, оборудование, ЭОР, здраво-сберегающие технологии, ИКТ	Основные учебные действия (виды, характеристика учебной деятельности)	Вид контроля	Электронные ресурсы
<b>Уроки здоровья (15 ч)</b>							
	<b>1. Урок здоровья Здоровый образ жизни</b>	Вводный	Раскрыть понятие “здорового образа жизни”, его составляющих ,раскрыть значение культуры здорового образа жизни для сохранения твоего здоровья и здоровья окружающих людей, опасность вредных привычек для твоего организма и организма близких тебе людей.	Презентация «Здоровый образ жизни»	Раскрывают понятие “здорового образа жизни”, его составляющих ,раскрывают значение культуры здорового образа жизни для сохранения твоего здоровья и здоровья окружающих людей, опасность вредных привычек для твоего организма и организма близких тебе людей.	текущий	<a href="http://Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)"><u>Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</u></a>
	<b>2. Урок здоровья Питание и здоровье</b>	Комбинированный	Раскрыть значение питания в жизнедеятельности организма, сформировать представление о гигиене питания, о необходимости правильной обработки пищи, как необходимое условие не только сохранения витаминов и других полезных веществ, но и защита организма от паразитических червей, научиться составлять меню с учетом требований	Презентация «Правильное питание»	Раскрывают значение понятия питания в жизнедеятельности организма, сформировать представление о гигиене питания, о необходимости правильной обработки пищи, как необходимое условие не только сохранения витаминов и других полезных веществ, но и защита организма от паразитических червей, научиться составлять меню с учетом требований	текущий	

			и других полезных веществ.		рационального питания и правильного распределения кол-ва пищи в течение дня.		
<b>Волейбол (50ч)</b>							
<b>1.Волейбол (10ч) Правила ТБ</b>	Вводный	Как использовать игру волейбол в организации активного отдыха. История развития волейбола. Правила игры и методика судейства Правила ТБ	Презентация « История волейбола»	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Текущий	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>	
2.Волейбол		Стойки и перемещения. Передачи у стены. Учебная игра	Волейбольные мячи, стойки	Выполняют изученные технические приемы и действия, взаимодействуют со сверстниками	Текущий		
3.Волейбол	Обучения	Разучивание перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Учебная игра	Волейбольные мячи, стойки	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения техники игровых приемов и действий.	Текущий		
4.Волейбол	Комбинированный	Разучивание сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх) Учебная игра	Волейбольные мячи, стойки	Соблюдают правила игры, овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре.	Текущий		
5.Волейбол	Совершенствования	Верхняя передача мяча над собой. Учебная игра	Волейбольные мячи, стойки	Выполняют изученные технические приемы и действия.	Текущий		
6.Волейбол	Совершенствования	Верхняя передача мяча у стены, в парах, через сетку Учебная игра	Волейбольные мячи, стойки	Выполняют изученные технические приемы и действия. Овладевают техникой верхних передач у стены, в парах, через сетку	Текущий		

	7. Волейбол	Обучения	Разучивание верхней прямой подачи с середины площадки. Учебная игра	Волейбольные мячи, стойки	Исправляют характерные ошибки, взаимодействуют со сверстниками, руководствуются правилами техники безопасности, объясняют правила и основы организации игры	Текущий	
	8. Волейбол	Совершенствования	Нижняя передача над собой. Учебная игра	Волейбольные мячи, стойки	Овладевают техникой выполнения нижней передачи	Текущий	<a href="#">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	9. Волейбол	Обучения	Техника защиты: Обучение технике приема подач Учебная игра	Волейбольные мячи, стойки	Осваивают технику приема подач Выполняют изученные технические приемы и действия.	Текущий	
	10. Волейбол	Комбинированный	Техника защиты: Совершенствование техники приема подач Учебная игра Контроль: передача сверху в парах	Волейбольные мячи, стойки	Осваивают технику приема подач Выполняют изученные технические приемы и действия. Демонстрируют передачи сверху в парах	Индивидуальный	
	<b>Урок здоровья Профилактика нарушения осанки</b>	Обучения	Раскрыть значение понятия правильной осанки, сформировать представление о правильной осанке, о необходимости правильной осанки, как необходимое условие здоровья.	Презентация «Что такое правильная осанка»	Раскрывают значение понятия правильной осанки, формируют представление о правильной осанке, о необходимости правильной осанки, как необходимое условие здоровья.	Текущий	
<b>Баскетбол (42 ч)</b>							
	<b>1. Баскетбол (10ч)</b>	Изучение нового материала	Правила ТБ. Передвижения игрока. Повороты с	Презентация	Изучают историю баскетбола и запоминают	Текущий	<a href="#">Физическая культура - Российская</a>

			мячом. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте Передача мяча двумя руками от груди на месте в парах.	«История баскетбола». Видеоряд с участием знаменитых баскетболистов	имена отечественных спортсменов – олимпийских чемпионов. Овладевают основными приемами игры в баскетбол		<a href="http://resh.edu.ru">электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	2.Баскетбол	Комбинированный	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте Передача мяча двумя руками от груди на месте в парах.	Баскетбольные мячи Конусы, стойки	Осваивают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Текущий	
	3.Баскетбол	Комбинированный	Стойки и перемещения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ловля мяча на месте и в движении.	Баскетбольные мячи Конусы, стойки	Совершенствуют технику изучаемых игровых приемов, взаимодействуют со сверстниками	Текущий	
	4.Баскетбол	Комбинированный	Стойки и перемещения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ловля мяча на месте и в движении.	Баскетбольные мячи Конусы, стойки	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения тактических действий и приемов, соблюдают правила ТБ	Текущий	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	5.Баскетбол	Учетный	Стойки и перемещения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ловля мяча на месте и в движении.	Баскетбольные мячи Конусы, стойки	Совершенствуют технику изучаемых игровых приемов, взаимодействуют со сверстниками	Индивидуальный Ведение мяча с разной высотой отскока.	

	6.Баскетбол	Комбинированный	Стойки и перемещения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ловля мяча на месте и в движении	Баскетбольные мячи Конусы, стойки	Устраняют характерные ошибки, взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения тактических действий	Текущий	
	7.Баскетбол	Комбинированный	Стойки и перемещения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Передачи мяча в кругу.	Баскетбольные мячи Конусы, стойки	Самостоятельно осваивают технику изученных приемов, устраняют ошибки	Текущий	
	8.Баскетбол	Изучение нового материала	Стойки и перемещения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Передачи мяча в кругу.	Презентация «Основные правила игры в баскетбол» Баскетбольные мячи Конусы, стойки	Выполняют технические приемы, устраняют ошибки, взаимодействуют со сверстниками	Текущий	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	9.Баскетбол	Комбинированный	Стойки и перемещения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Передачи мяча в кругу.	Баскетбольные мячи Конусы, стойки	Моделируют тактику освоенных игровых действий. Овладевают терминологией, относящейся к игре	Текущий	
	10.Баскетбол	Комбинированный	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу. Позиционное нападение. (5:0).	Баскетбольные мячи Конусы, стойки	Моделируют тактику освоенных игровых действий. Овладевают терминологией, относящейся к игре	Текущий	
	<b>Уроки здоровья Закаливание</b>	Обучения	Познакомить с методами закаливания, развивать интерес к	Презентация « Что такое закаливание» « Виды первой помощи»	Изучают средства и правила закаливания Развивают личную мотивацию		

			健康发展。		确定并执行增强体质的程序	
--	--	--	-------	--	--------------	--

### Флорбол (46ч)

	<b>1.Флорбол (10ч)</b>	Вводный	Ознакомление с правилами безопасности на занятиях по флорболу. Обучение хвату клюшки одной рукой, двумя руками Обучение стойке флорболиста (высокая, средняя, низкая)	Презентация «Правила игры во флорбол» Клюшки, мячи для флорбола, ворота, свисток, стойки	Изучают правила безопасности, игры во флорбол Овладевают техникой владения клюшкой, стойками флорболиста		<a href="#">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	2.Флорбол	Обучения	Передвижение по площадке бег с прыжками, поворотами, резкими остановками Ведения мяча перед собой, сбоку по прямой и по дуге. Эстафеты с клюшкой и мячом.	Клюшки, мячи для флорбола, ворота, свисток, стойки	Овладевают техникой передвижений, прыжков поворотами, ведения мяча. Выполняют технические приемы, устраняют ошибки.		
	3.Флорбол	Комбинированный	Совершенствование техники передвижения по площадке Обучение броска мяча на месте и в движении.	Клюшки, мячи для флорбола, ворота, свисток, стойки	Овладевают техникой передвижений, прыжков поворотами, ведения мяча. Изучают броски на месте и в движении.		<a href="#">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	4.Флорбол	Комбинированный	Закрепление техники передвижения по площадке без клюшки с клюшкой. Повторное изучение технике ведения	Клюшки, мячи для флорбола, ворота, свисток, стойки	Выполняют технические приемы, устраняют ошибки, взаимодействуют со сверстниками		

			мяча Эстафеты с клюшкой и мячом.			
	5.Флорбол	Совершенствования	Совершенствование ведения мяча. Совершенствование техники нападения. Учебная игра флорбол.	Клюшки, мячи для флорбола, ворота, свисток, стойки	Моделируют тактику освоенных игровых действий. Овладевают техникой ведения мяча и нападения, терминологией, относящейся к игре	
	6.Флорбол	Комбинированный	Совершенствование техники владение клюшкой и мячом. Техника нападения выполнения броска в движении .	Клюшки, мячи для флорбола, ворота, свисток, стойки	Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	Текущий  <a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	7.Флорбол	Комбинированный	Техника защиты отбор мяча ногой Техника нападения ведения мяча широкое и короткое Учебная игра	Клюшки, мячи для флорбола, ворота, свисток, стойки	Самостоятельно осваивают технику изученных приемов, устраняют ошибки	Текущий
	8.Флорбол	Комбинированный	Техника передвижения бег приставными и скрестными шагами, бег по спирали . Техника защиты отбор мяча клюшкой, корпусом, вытаскивание мяча концом крюка клюшки. Учебная игра. Контроль: бег с оббеганием стоек.	Клюшки, мячи для флорбола, ворота, свисток, стойки	Применяют правила игры, соблюдают их при освоении технических приемов и действий Демонстрируют бег с оббеганием стоек на время.	Индивидуальный

	9.Флорбол	Комбинированный	Техника нападения ведения и бросок мяча. Техника игры вратаря Учебная игра.  Контроль: точность и дальность броска мяча клюшкой (м);	Клюшки, мячи для флорбола, ворота, свисток, стойки	Применяют правила игры, соблюдают их при освоении технических приемов и действий Демонстрируют точность и дальность броска мяча клюшкой (м);	Индивидуальный	<a href="http://Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)"><u>Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</u></a>
	10.Флорбол	Комбинированный	Техника передвижений бег приставными и скрестными шагами . Техника нападения бросок мяча с удобной и неудобной стороны. Учебная игра.  Контроль: передача на точность по диагонали площадки;	Клюшки, мячи для флорбола, ворота, свисток, стойки	Применяют правила игры, соблюдают их при освоении технических приемов и действий Демонстрируют передачи на точность по диагонали площадки;	Индивидуальный	
					<b>ИТОГО</b>	<b>153 часа</b>	

### **Календарно-тематическое планирование секции «Настольный теннис»**

№ п/п	Раздел Тема	Вид контроля	Электронные ресурсы
	Введение, техника безопасности	Текущий	<a href="http://Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)"><u>Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</u></a>
	Физическая культура и спорт в России, в городе	Текущий	<a href="http://Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)"><u>Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</u></a>

	- история развития настольного тенниса	Текущий	<a href="#">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	Основы техники и тактики игры	Текущий	<a href="#">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	Хватка ракетки	Текущий	<a href="#">Физическая культура - Российской электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	Игровая стойка у стола	Текущий	<a href="#">Физическая культура - Российской электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	Перемещение у стола	Текущий	<a href="#">Физическая культура - Российской электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	Набивание мяча на ракетке	Текущий	<a href="#">Физическая культура - Российской электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	- одной стороной ракетки	Текущий	<a href="#">Физическая культура - Российской электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	- 2-мя сторонами ракетки поочередно	Текущий	<a href="#">Физическая культура - Российской электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	- набивание мяча на постоянную и на разную контрастную высоту	Текущий	<a href="#">Физическая культура - Российской электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	Плоский удар (откидка)	Текущий	<a href="#">Физическая культура - Российской электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	- слева	Текущий	<a href="#">Физическая культура - Российской электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	- справа	Текущий	<a href="#">Физическая культура - Российской электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	- перемещение влево-вправо при выполнении плоского удара	Текущий	<a href="#">Физическая культура - Российской электронная школа (resh.edu.ru)</a>

	- “Треугольник” плоским ударом	Текущий	<a href="#">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	Подача	Текущий	<a href="#">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	- плоским ударом без вращения	Текущий	<a href="#">Физическая культура - Российской электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	- с верхним вращением	Текущий	<a href="#">Физическая культура - Российской электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	- с нижним вращением	Текущий	<a href="#">Физическая культура - Российской электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	- прием подач плоским ударом, накатом, качем	Текущий	<a href="#">Физическая культура - Российской электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	Накат	Текущий	<a href="#">Физическая культура - Российской электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	- справа и слева по диагонали	Текущий	<a href="#">Физическая культура - Российской электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	- справа и слева по прямой	Текущий	<a href="#">Физическая культура - Российской электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	- “Треугольник” накатом	Текущий	<a href="#">Физическая культура - Российской электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	Кач (резка)	Текущий	<a href="#">Физическая культура - Российской электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	- справа и слева по диагонали	Текущий	<a href="#">Физическая культура - Российской электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	- справа и слева по прямой	Текущий	<a href="#">Физическая культура - Российской электронная школа (resh.edu.ru)</a>

	Атака с кача (резки)	Текущий	<a href="#">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	-справа и слева по диагонали	Текущий	<a href="#">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	- справа и слева по прямой	Текущий	<a href="#">Физическая культура - Российской электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	Игры	Текущий	<a href="#">Физическая культура - Российской электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	- один против всех	Текущий	<a href="#">Физическая культура - Российской электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	Методика обучения	Текущий	<a href="#">Физическая культура - Российской электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	Правила игры	Текущий	<a href="#">Физическая культура - Российской электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	- правила одиночных игр	Текущий	<a href="#">Физическая культура - Российской электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	- олимпийская система соревнований	Текущий	<a href="#">Физическая культура - Российской электронная школа (resh.edu.ru)</a>