


Министерство образования и науки Калужской области
Государственное казённое общеобразовательное учреждение Калужской области
«Людиновская школа-интернат для обучающихся
с ограниченными возможностями здоровья»

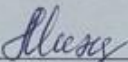
249402, ул. Дзержинского, д. 1, г. Людиново, Калужская обл.,
тел.-факс: 8(48444) 6-23-42

Рассмотрено
Руководитель методического
объединения учителей-
предметников

 /Денисова И.М.

Протокол от «30» 08 2024 г.
№ 1

Согласовано
Заместитель
директора по УР

 /Михеева М.А.

«30» 08 2024 г.

Утверждаю
Директор

Антохина И.Е.



Приказ от «02» 09 2024 г.
№ 130 - ОД

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
школьного спортивного клуба «ЮНИОР»
(спортивно-оздоровительное направление)
на 2024-2025 учебный год

Составитель:
Каунова К.С.,
руководитель школьного спортивного клуба

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа школьного спортивного клуба «ЮНИОР» для обучающихся 1-9 классов ГКОУКО «Людиновская школа-интернат» (далее – Программа) составлена на основании следующих документов:

1. Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ;

2. Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 года № 1599;

3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ 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» (вместе с «СанПин 1.2.3685021. Санитарные правила и нормы...»

4. Положение о программе учебных предметов, коррекционных курсов ГКОУКО «Людиновская школа-интернат».

Цель: формирование представлений обучающихся о здоровом образе жизни, развитие физической активности и двигательных навыков.

Программа решает следующие задачи:

- организация физкультурно-спортивной работы с обучающимися;
- вовлечение обучающихся в систематические занятия физической культурой и спортом, формирование у них мотивации и устойчивого интереса к укреплению здоровья;
- подготовка к участию и участие в физкультурно-спортивных мероприятиях различного уровня среди общеобразовательных организаций различного уровня;
- создание условия для развития различных видов и форм спортивно-оздоровительной деятельности учреждения;
- профилактика асоциального поведения обучающихся средствами физической культуры и спорта;
- пропаганда здорового образа жизни среди обучающихся и их родителей (законных представителей).

Коррекционные задачи:

- коррекция всех компонентов психофизического, интеллектуального, личностного развития обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей средствами физической культуры;
- формирование жизненных компетенций.

II. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА

Программа школьного спортивного клуба «ЮНИОР» предназначена для обучающихся 1-9 классов.

Реализация программы осуществляется посредством двигательной деятельности с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у

школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание, мышление, творческая самостоятельность.

Занятия проводятся в спортивном зале, на спортивной площадке, зале ЛФК после всех уроков основного расписания.

Учебный материал программы изучается на доступном школьникам уровне, преимущественно в виде: тренировок на развитие (силы, выносливости, ловкости, меткости и т.д), спортивных игр, подвижных игр.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в совместной деятельности учителя и ученика. Занятия построены так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 9 часов в неделю. Теория проходит в процессе учебно-тренировочных занятий, где подробно разбирается содержание, техники высокого старта, техники низкого старта, техники метания, техники эстафетного бега, техники прыжков, игровые ситуации, техника ходов на лыжах, спуски и подъёмы, развитие меткости в дартс, тактики игры в футбол, шашки и теннис.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения занятий.

Словесные методы создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

Наглядные методы применяются, главным образом, в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- методы упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение.

Разучивание осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки. Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Спортивные соревнования проводятся в спортивном зале, на спортивной площадке и соответствуют календарному плану спортивно-массовых мероприятий учреждения.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

III. МЕСТО ШКОЛЬНОГО СПОРТИВНОГО КЛУБА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Программа школьного спортивного клуба входит во внеурочную деятельность учебного плана ГКОУКО «Людиновская школа-интернат» и относится к спортивно-оздоровительному

направлению.

Программа рассчитана на 306 часов в 2024-2025 учебном году.

IV. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ШКОЛЬНОГО СПОРТИВНОГО КЛУБА

Личностные результаты включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

Личностные результаты:

- осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе владение вербальными и невербальными коммуникативными компетенциями, использование доступных информационных технологий для коммуникации;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- способность к осмыслению картины мира, ее временно-пространственной организации; формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей;
- воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- проявление готовности к самостоятельной жизни.

Ожидаемые результаты освоения программы:

- знание правил и техники выполнения двигательных действий, умение находить ошибки и их исправлять;
- знание и выполнение правил спортивных и подвижных игр;

- приобщение к здоровому образу жизни;
- знание некоторых правил соревнований и их судейства;
- выполнение систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- участие в физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятиях;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием;
- соблюдение требований техники безопасности;
- участие в школьных и областных соревнованиях;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении заданий.

Базовые учебные действия (БУД)

1-4 классы

Личностные учебные действия:

- осознание себя в роли обучающегося, заинтересованного посещением образовательной организации, обучением, занятиями,
- осознание себя в роли члена семьи, одноклассника, друга,
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем,
- принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей,
- положительное отношение к окружающей действительности,
- готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию,
- целостный, социально ориентированный взгляд на мир в единстве его природной и социальной частей,
- самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей,
- понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе,
- готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе.

Коммуникативные учебные действия:

- вступать в контакт и работать в коллективе ("учитель-ученик", "ученик-ученик", "ученик-класс", "учитель-класс");
- использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
- обращаться за помощью и принимать помощь;
- слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;
- сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми;
- договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими.

Регулятивные учебные действия:

- соблюдать правила внутреннего распорядка (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты);
- выполнять учебный план, посещать предусмотренные учебным планом учебные занятия, осуществлять самостоятельную подготовку к занятиям, выполнять задания, данные педагогическими работниками в рамках образовательной программы;
- активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия других обучающихся;
- соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать её с учётом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учётом выявленных недочётов.

Познавательные учебные действия:

- выделять некоторые существенные, общие и отличительные свойства хорошо знакомых предметов;
- устанавливать видо-родовые отношения предметов;
- делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале;
- пользоваться знаками, символами, предметами-заместителями;
- читать; писать;
- наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности;
- работать с несложной по содержанию и структуре информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, элементарное схематическое изображение, таблицу, предъявленных на бумажных и электронных и других носителях).

5-9 классы

Личностные учебные действия:

- испытывать чувство гордости за свою страну;
- гордиться успехами и достижениями как собственными, так и своих других обучающихся;
- адекватно эмоционально откликаться на произведения литературы, музыки, живописи;
- уважительно и бережно относиться к людям труда и результатам их деятельности;
- активно включаться в общепользующую социальную деятельность;
- бережно относиться к культурно-историческому наследию родного края и страны.

Коммуникативные учебные действия:

- вступать и поддерживать коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия (учебных, трудовых, бытовых);
- слушать собеседника, вступать в диалог и поддерживать его;
- использовать разные виды делового письма для решения жизненно значимых задач;

- использовать доступные источники и средства получения информации для решения коммуникативных и познавательных задач.

Регулятивные учебные действия:

- принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач, осуществлять коллективный поиск средств их осуществления;
- осознанно действовать на основе разных видов инструкций для решения практических и учебных задач, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности;
- обладать готовностью к осуществлению самоконтроля в процессе деятельности;
- адекватно реагировать на внешний контроль и оценку, корректировать в соответствии с ней свою деятельность.

Познавательные учебные действия:

- дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временно-пространственную организацию;
- использовать усвоенные логические операции (сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификацию, установление аналогий, закономерностей, причинно-следственных связей) на наглядном, доступном вербальном материале, основе практической деятельности в соответствии с индивидуальными возможностями;
- использовать в жизни и деятельности некоторые межпредметные знания, отражающие несложные, доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Способы отслеживания результатов освоения программы:

- наблюдение и опрос;
- участие в школьных и областных соревнованиях;
- прохождение тестов;
- сдача нормативов;
- отзывы родителей, педагогов.

V. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Легкая атлетика

Вводное занятие. Правила поведения и режим работы. Значение физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечнососудистую систему организма спортсмена.

Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности.

История развития легкоатлетического спорта. Места занятий, их оборудование и подготовка. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью.

Общая физическая и специальная подготовка. Практические занятия.

Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег. Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие. Подвижные игры и эстафеты.

Изучение техники бега (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног. Низкий старт, стартовый разбег).

Изучение техники бега на короткие дистанции (ознакомление с техникой, изучение техники бега по прямой, изучение техники высокого старта, выполнение стартовых положений, поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу, изучение техники низкого старта, установление стартовых колодок, выполнение стартовых команд.

Обучение технике эстафетного бега (встречная эстафета). Совершенствование техники эстафетного бега.

Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м. (девочки). Бег на средние дистанции 400-500 м. (мальчики). Бег с ускорением. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Стартовый разгон. Челночный бег 3 x 10 м и 6 x 10 м. Повторный бег 2x60 м. Равномерный бег 1000-1200 м. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Кроссовый бег 1000 м. Челночный бег 3x10 м. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой).

Ознакомление с правилами соревнований.

Настольный теннис

Вводное занятие. Техника безопасности во время занятий.

История развития настольного тенниса. Места занятий, их оборудование и подготовка.

Изучение теории: техника передвижения у стола, развитие координации, подача, атака, контратака, точность попадания. Отработка технико-тактической комбинации, разбор. Совершенствование ударов справа и слева. Срезка в ближнюю и дальнюю зону. Возврат мяча срезкой слева влево. Индивидуальный разбор упражнений и их ошибок. Совершенствование техники выполнения индивидуального приёма. Правила игры. Игры на счёт: короткие и длинные партии. Совершенствование подач и их приёма. Упражнения на развитие скорости удара.

Контроль нормативов технической подготовки. Практический компонент: сдача нормативов.

Лыжная подготовка

Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России. Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Гигиена, закаливание, режим дня.

Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях.

Правила прохождения дистанции лыжных гонок.

Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. Основные классические способы передвижений, подъемы, спуски. Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении попеременным, двухшажным и одновременными ходами. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного, двухшажного и одновременных лыжных ходов. Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах. Классификация коньковых лыжных ходов. Фазовый состав и структура движений. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, кроссовая подготовка, ходьба. Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей).

Русские шашки

Вводное занятие. Правила поведения и режим работы.

Краткие исторические сведения о древности русских шашек. Распространение шашечной игры в России.

Разбор шашечной доски. Начальное положение фигур. Название и сила фигур. Правила игры. Три стадии партии. Выполнение упражнений на усвоение правил игры в русские шашки. Разбор и решение тематических примеров. Различные способы выигрыша шашек, разнообразие тактических приемов и умение ими пользоваться в процессе игры, простейшие комбинации, расчет ходов в партии. Элементарные ловушки в начале партии. Упражнения на выполнение ходов дамкой. Значение центральных полей доски. Сила и слабость центра, бортовых полей. Значение общего плана игры в партии. Выбор наиболее выгодного плана. План игры на ослабление пункта, прорыв, овладение важными полями доски.

Разбор, решение и разыгрывание характерных тематических примеров. Расчет ходов, ценность времени и пространства, игровое качество дамки по сравнению с простой шашкой, правило оппозиции — противостояния шашек.

Дартс

Вводное занятие. Меры по обеспечению безопасности на занятиях дартс. Правила поведения на занятиях.

Общие сведения об истории дартс. Характеристика дартс как вида спорта. Появление дартс-клубов в России. Мишени для дартс отечественных и зарубежных образцов.

Техника броска. Общие сведения о броске. Траектория полета дротика. Скорость вылета. Угол втыкания в мишень. Элементы техники дартс. Виды позиций для броска. Хватка дротика. Работа руки при броске. Значение однообразия действий, самопроверка. Ошибки, допускаемые при броске.

Техническая подготовка игры в дартс. Основные термины: бросок, стойка, тренировка. Техника выполнения броска. Виды позиций. Положение туловища, рук, ног, головы в различных позициях. Технические особенности каждого варианта стойки

Стойка, соответствующая требованиям к броску. Преимущества и недостатки. Выбор стойки. Виды хватки дротика. Работа плечевого и лучезапястного суставов при броске. Определение своего хвата.

Тренировочные броски. Тренировочные броски на кучность. Броски с закрытыми глазами. Приобретение навыка перехода на различные сектора мишени. Тренировочные игры на результат.

Футбол

Вводное занятие. Техника безопасности. Появление футбола в России. Техника игры.

Удары по мячу ногами. Резаные удары внешней и внутренней частями подъема по летящему мячу. Удар «подсечка» (носком). Бросок мяча подъемом. Переводы мяча стопой и грудью. Удары на точность, силу и дальность, удары по мячу головой. Удары серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с поворотом до 180°. Удары в прыжке с падением. Удары на точность, силу и дальность.

Остановка с поворотом до 180° — внутренней и внешней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча, грудью — летящего мяча. Остановка подъемом

опускающегося мяча. Остановка мяча в движении. Ведение мяча. Ведение мяча изученными способами, выполняя рывки и обводку. Ложные движения (финты). Отбор мяча. Отбор мяча в «полушпагате», «шпагате» и подкате.

Вбрасывание мяча с разбега.

Техника игры вратаря. Отбивание мяча кулаком в прыжке на выходе из ворот. Отбивание мяча ногой, катящегося или низко летящего вблизи вратаря. Действия вратаря против вышедшего с мячом противника; ловля мяча без падения и с броском в ноги (в группировке и без группировки). Повторный бросок на мяч.

В нападении. Создание численного перевеса в атаке за счет скоростного маневрирования по фронту и за счет подключения из глубины обороны полузащитников и защитников. Смена флангов атаки путем точной длинной передачи мяча на свободный от игроков соперника фланг (со своевременным подключением партнера). Взаимодействие при развитии атак вблизи ворот противника и завершении атаки ударом по воротам. Комбинации с переменной мест. В защите. Игра центральных защитников по зонному принципу. Создание численного превосходства в обороне. Действия при начале атаки соперника из стандартных положений вблизи своих ворот. Перестройка от обороны к началу и развитию атаки.

Выбор места в штрафной площади при ловле мяча на выходе и на перехвате. Руководство игрой партнеров по обороне. Ввод мяча в игру. Организация контратаки. Знание правил игры и ее судейства, судейство игры (с помощью педагога).

VI. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ И ОСНОВНЫЕ ВИДЫ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

№ п/п	Изучаемый раздел, тема учебного материала	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности обучающихся
1	Легкая атлетика и дартс	72	<p>Знакомиться с правилами поведения на спортивной площадке, спортивном зале, зале ЛФК.</p> <p>Знакомиться с техникой бега, метания, прыжков.</p> <p>Выполнять метание мяча на дальность.</p> <p>Выполнять прыжки в длину.</p> <p>Выполнять бег на короткие, средние, длинные дистанции.</p> <p>Выполнять равномерный бег с ускорением.</p> <p>Выполнять специальную общефизическую подготовку к соревнованиям. Знакомиться с правилами броска.</p> <p>Выполнять упражнения на развитие меткости, точности попадания.</p> <p>Участвовать в играх.</p> <p>Участвовать в соревнованиях.</p>

2	Настольный теннис	33	<p>Знакомиться с историей настольного тенниса в России. Знакомиться с техникой безопасности на занятиях, соблюдать ее.</p> <p>Знакомиться с правилами игры. Выполнять подачу и прием мяча. Выполнять технико-тактической комбинации.</p> <p>Выполнять срезку в ближайшую, дальнюю зону.</p> <p>Выполнять упражнения на развитие скорости удара. Знакомиться с правилами соревнований и проводить игру (с помощью педагога).</p>
3	Русские шашки	40	<p>Знакомиться с историей русский шашек в России. Знакомиться с техникой безопасности на занятиях, соблюдать ее.</p> <p>Выполнять ходы, ловушки, комбинации во время игры. Знать положение фигур и их значение, а так же отличие шашки от дамки. Участвовать в играх.</p>
4	Лыжная подготовка	87	<p>Знакомиться с историей лыжного спорта в России. Знакомиться с техникой безопасности во время лыжной подготовки, соблюдать её. Отрабатывать навыки правильной транспортировки лыжного инвентаря, обращения с ним во время занятий.</p> <p>Знакомиться с правилами ухода за лыжами, их хранением и подготовкой к соревнованиям.</p> <p>Выполнять передвижения на лыжах в среднем темпе, бег на лыжах на дистанцию 100м.</p> <p>Проходить дистанцию 1000 м.</p> <p>Выполнять спуски, подъемы.</p> <p>Участвовать в лыжных гонках.</p>
5	Футбол	74	<p>Знакомиться с техникой безопасности, соблюдать ее.</p> <p>Знакомиться с техникой, правилами игры.</p> <p>Участвовать в игре.</p> <p>Выполнять разминку, в упражнениях на развитие скорости и выносливости.</p> <p>Выполнять ведение мяча, удары,</p>

			защиту вратаря. Выполнять отбор мяча в полушпагате, подкате. Выполнять ложные финты. Выполнять вбрасывание мяча. Выполнять комбинации. Знакомиться с правилами судейства, проводить игру (с помощью педагога).
	Всего	306	

VII. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

- обручи на всех детей;
- коврики для всех детей;
- скамейка;
- мячи;
- мешочки с песком на всех детей;
- набивные мячи – 4 -6 штук;
- гантели – по 2 штуки на каждого;
- дорожка с песком, с камешками;
- ворота футбольные;
- теннисный стол;
- теннисные мячи;
- мишень;
- дротики;
- шашки -8 наборов
- лыжи
- лыжные палки
- лыжные ботинки.

Учебно-методическое обеспечение

1. Белоусова В.В. «Воспитание в спорте». М. 1984г.
2. Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 1984г.
3. Вамк Б.В. «Тренерам юных легкоатлетов». М. 1984г.
4. Добровольский В.К. «Физическая культура и здоровье». М. 1982г.
5. Куколевский Г.М. «Советы врача спортсмену». М. 1984г.
6. Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 1988г.
7. Ломан В. «Бег. Прыжки. Метание». Пер. с немецкого. М. 1988г.
8. Попов В. Б. «Прыжки в длину». М. 1981г.
9. Торабрин И., Чумаков А. «Спортивная смена». М.1982г.
10. Уваров В. «Смелые и ловкие». М. 1982г.

11. Филин В.П. «Воспитание физических качеств у юных спортсменов». М. 1984г.
12. Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол. Москва. «Просвещение» 2011г.
13. Аграновский М. А. Лыжный спорт: Учеб. для ин-тов физ. культуры М.: Физкультура и спорт, 1980. 368 с.
14. А. С. Ляховский, Н.В. Курилович. Азбука шашек (2004-2006). «Арена- 64».
15. Голубь Н.Н. Методическое пособие по дартс, 2011г.
16. Г.Б. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004год.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
школьного спортивного клуба «ЮНИОР»
(спортивно-оздоровительное направление)
на 2024-2025 учебный год

№	Содержание учебного материала	Количество часов	Дата проведения		Основные виды учебной деятельности обучающихся
			план	факт	
1 четверть					
Лёгкая атлетика и дартс					
1-2	Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности во время занятий. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки. Бег 100 м.	2	02.09		Построиться. Знакомиться с техникой безопасности на занятиях, значением легкоатлетических упражнений для общей физической подготовки. Выполнять общую физическую подготовку. Выполнять бег 100 м.
3-6	Низкий старт. Бег на короткие дистанции. Подготовка к легкоатлетическому кроссу.	4	03.09 04.09		Построиться. Выполнять общую физическую подготовку. Знакомиться с низким стартом. Выполнять бег на короткие дистанции.
7-9	Техника метания мяча. Техника эстафетного бега 4х40м.	3	05.09 06.09		Построиться. Выполнять общую физическую подготовку. Знакомиться с техникой метания мяча. Выполнять эстафетный бег 4х40м.
10-12	Общая физическая подготовка. Специальные беговые упражнения. Подтягивания.	3	09.09 10.09		Построиться. Выполнять общую физическую подготовку. Выполнять беговых упражнений. Выполнять подтягивания.
13-16	Развитие гибкости. Бег на короткие дистанции: 30, 60, 100м.	4	11.09 12.09		Построиться. Выполнять общую физическую подготовку. Выполнять ОРУ на развитие гибкости. Выполнять бег на короткие дистанции: 30, 60, 100м.
17-20	Метания мяча на дальность. Челночный бег 3х10м и 6х10 м.	4	13.09 16.09		Построиться. Выполнять общую физическую подготовку. Выполнять метания мяча на дальность. Выполнять челночный бег 3х10м и 6х10 м.
21-24	Техника спортивной ходьбы. Кроссовая подготовка. Бег по	4	17.09 18.09		Построиться. Выполнять общую

	пересечённой местности. Бег на средние дистанции 400-500 м.				физическую подготовку. Выполнять технику спортивной ходьбы. Выполнять кроссовую подготовку. Выполнять бег по пересеченной местности. Выполнять бег на средние дистанции 400-500м.
25-27	Развитие координации. Эстафетный бег с передачей эстафетной палочки.	3	19.09 20.09		Построиться. Выполнять общую физическую подготовку. Развивать координацию. Выполнять эстафетный бег с передачей эстафетной палочки.
28-29	Прыжок в длину с места. Кросс 1300м.	2	23.09		Построиться. Выполнять общую физическую подготовку. Выполнять подготовку к прыжку в длину с места. Выполнять прыжок в длину с места. Выполнять кросс 1300м.
30-34	Места занятий, их оборудование и подготовка. Прыжок в длину с разбега. Бег на короткие дистанции 60, 100м.	5	24.09 25.09 26.09		Построиться. Выполнять общую физическую подготовку. Выполнять прыжок в длину с разбега. Выполнять бег на короткие дистанции 60, 100м.
35-38	Подготовка к соревнованиям «Веселые старты». Бег на средние дистанции 300-500 м.	4	27.09 30.09		Построиться. Выполнять общую физическую подготовку. Участвовать в подготовке к игре «Веселые старты». Выполнять бег на средние дистанции 300-500м.
39-41	Техника безопасности во время игры в дартс. Общие понятия игры, история происхождения. Техника броска. Хват. Позиции броска.	3	01.10 02.10		Построиться. Знакомство с правилами поведения на игре дартс. Знакомиться с понятиями об игре, история происхождения, виды мишень. Выполнять общую физическую

					подготовку. Знакомиться с хватом и техникой броска. Выполнять бросок.
42-45	Правила игры. Повторить изученный материал. Тренировка броска.	4	03.10 04.10		Построиться. Выполнять общую физическую подготовку. Знакомиться с правилами игры правил игры. Повторить изученный материал. Выполнять бросок.
46-48	Правила игры в 301. Игра.	3	07.10 08.10		Построиться. Выполнять общую физическую подготовку. Знакомиться с правилами игры в 301. Участвовать в игре.
49-52	Совершенствование техник броска. Игра на счет в 301.	4	09.10 10.10		Построиться. Выполнять общую физическую подготовку. Выполнять бросок. Участвовать в игре 301 на счет.
53-57	Совершенствовать техники броска. Игра в 301.	5	11.10 14.10 15.10		Построиться. Выполнять общую физическую подготовку. Выполнять бросок. Участвовать в игре 301.
58-61	Совершенствовать броски на кучность. Игра в 301.	4	16.10 17.10		Построиться. Выполнять общую физическую подготовку. Выполнять броски на кучность. Участвовать в игре 301.
62-63	Игра в 301.	2	18.10		Построиться. Выполнять общую физическую подготовку. Принимать участие в игре 301.
64-66	Повторить изученный материал. Игра в 301.	3	21.10 22.10		Построиться. Выполнять общую физическую подготовку. Повторить изученный материал. Участвовать в игре 301.
67-70	Игра в 301. Броски на кучность.	4	23.10 24.10		Построиться Выполнять общую физическую подготовку. Участвовать в игре 301.

					Выполнять броски на кучность.
71-72	Закрепить броски на кучность. Игра в 301.	2	25.10		Построиться. Выполнять общую физическую подготовку. Выполнять броски на кучность. Участвовать в игре 301.
Итого- 72 часов					
2 четверть					
Настольный теннис					
73-76	Инструктаж по технике безопасности во время игры в настольный теннис. Техника передвижений у стола. Стойка. Упражнения с ракеткой и мячом (набивание).	4	05.11 06.11		Построиться. Знакомиться с техникой безопасности. Выполнять общую физическую подготовку. Знакомиться с техникой передвижения у стола. Разбор стойки. Знакомство с ракеткой и теннисным мячом. Выполнять упражнения с ракеткой и мячом (набивание).
77-81	Подача мяча. Точность попадания, техника. Отработка технических приёмов настольного тенниса.	6	07.11 08.11 11.11		Построиться. Выполнять общую физическую подготовку. Выполнять подачу мяча. Выполнять упражнения на точность попадания при подаче. Выполнять технические приемы.
82-86	Тактические приёмы и комбинации. Срезка в ближнюю и дальнюю зону.	5	12.11 13.11 14.11		Построиться. Выполнять общую физическую подготовку. Выполнять тактические приемы и комбинации. Выполнять срезку в ближайшие и дальние зоны.
87-93	Отрабатывать приёмы игры в настольный теннис. Удар справа, удар слева. Упражнения на развитие скорости удара. Подготовка к соревнованиям по настольному теннису.	7	15.11 18.11 19.11 20.11		Построиться. Выполнять общую физическую подготовку. Выполнять приемы. Выполнять удар справа, удар слева. Выполнять упражнения на развитие скорости удара. Повторить пройденный

					материал.
94-99	Возврат мяча, срезка слева влево. Игра на счет. Подготовка к соревнованиям по настольному теннису.	6	21.11 22.11 25.11		Построиться. Выполнять общую физическую подготовку. Выполнять возврат мяча. Выполнять срезку слева влево. Участвовать в игре на счет. Повторить материал.
100-104	Совершенствовать техники выполнения приёма. Подрезка мяча справа и слева. Комбинированные серии ударов. Подготовка к соревнованиям по настольному теннису.	5	26.11 27.11 28.11		Построиться. Выполнять общую физическую подготовку. Выполнять приём. Выполнять комбинированные серии ударов. Повторить пройденные техники.
Русские шашки					
105-109	Техника безопасности во время игры «Русские шашки». История возникновения шашек. Знакомство с шашечной доской и шашками. Шашечные поля.	5	29.11 02.12 03.12		Построиться. Знакомиться с техникой безопасности. Знакомиться с историей возникновения шашек. Ознакомиться с шашечной доской, шашками, шашечными полями. Выполнять общую физическую подготовку.
110-115	Основные правила шашечной игры. Как ходят шашки. Практическое закрепление материала.	6	04.12 05.12 06.12		Построиться. Выполнять общую физическую подготовку. Знакомиться с основными правилами шашечной игры и правилами хождения шашек. Освоить практический материал.
116-122	Практическое закрепление материала. Решение задач, комбинаций.	7	09.12 10.12 11.12 12.12		Построиться. Выполнять общую физическую подготовку. Повторить практический материал. Выполнять решение задач, комбинаций.
123-129	Практическое закрепление материала. Решение задач, комбинаций.	7	13.12 16.12 17.12 18.12		Построиться. Выполнять общую физическую подготовку. Повторить практический

					материал. Выполнять решение задач, комбинаций.
130-136	Подготовка к соревнованиям по шашкам. Игровые упражнения	7	19.12 20.12 23.12 24.12		Построиться. Выполнять общую физическую подготовку. Участвовать в игровых упражнениях.
137-144	Подготовка к соревнованиям по шашкам. Решение задач, комбинаций.	8	25.12 26.12 27.12 28.12		Построиться. Выполнять общую физическую подготовку. Выполнять решение задач, комбинаций.
Итого- 73 часа 3 четверть					
Лыжная подготовка					
145-146	Техника безопасности во время лыжной подготовки. Знакомство с лыжным инвентарем. Попеременный двухшажный ход.	2	09.01		Построиться. Выполнять общую физическую подготовку. Знакомиться с лыжным инвентарем. Выполнить поперечный двухшажный ход.
147-154	Попеременный двухшажный ход (без палок). Игры на лыжах.	8	10.01 13.01 14.01 15.01		Построиться. Выполнять общую физическую подготовку. Выполнить поперечный двухшажный ход (без палок). Участвовать в играх на лыжах.
155-162	Попеременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах от 1 до 3 км в равномерном темпе.	8	16.01 17.01 20.01 21.01		Построиться. Выполнять общую физическую подготовку. Выполнить поперечный двухшажный ход. Выполнить передвижение на лыжах от 1 до 3 км в равномерном темпе.
163-169	Попеременный двухшажный ход (с палками и без).	7	22.01 23.01 24.01 27.01		Построиться. Выполнять общую физическую подготовку. Выполнить поперечный двухшажный ход (с палками и без)
170-176	Одновременно одношажный, бесшажный ход.	7	28.01 29.01		Построиться. Выполнять общую

	Преодоление поворотов.		30.01 31.01		физическую подготовку. Выполнить одновременно одношажный, бесшажный ход. Выполнить вход в поворот.
177- 179	Переход с хода на ход. Передвижение на лыжах от 1 до 3 км в равномерном темпе.	3	03.02 04.02		Построиться. Выполнять общую физическую подготовку. Выполнить переход с хода на ход. Выполнить передвижение на лыжах дистанция 1-3 км в равномерном темпе.
180- 183	Одновременные хода: двухшажный, одношажный 2 км.	4	05.02 06.02		Построиться. Выполнять общую физическую подготовку. Выполнять одновременные хода. Выполнить прохождение дистанции 2 км изученными ходами.
184- 188	Коньковый ход с палками. Преодоление от 1 до 3 км в равномерном темпе. Коньковый ход без палок (прокат, держание равновесия).	5	07.02 10.02 11.02		Построиться. Выполнять общую физическую подготовку. Выполнить коньковый ход с палками. Выполнить прохождение дистанции от 1 до 3 км в равномерном темпе. Выполнить коньковый ход без палок.
189- 194	Одновременно одношажный, бесшажный ход. Попеременный двухшажный. Переход с хода на ход. Передвижение на лыжах от 1 до 3 км в равномерном темпе. Преодоление поворотов.	6	12.02 13.02 14.02		Построиться. Выполнять общую физическую подготовку. Выполнить одновременно одношажный ход, бесшажный ход, попеременно двухшажный ход. Выполнять переход с хода на ход. Выполнять передвижение на лыжах от 1 до 3 км в равномерном темпе. Освоить преодоление поворотов.
195- 199	Повтор изученных ходов. Прохождение до 4 км.	5	17.02 18.02 19.02		Построиться. Выполнять общую физическую подготовку. Повторить изученные хода. Выполнить

					прохождение дистанции до 4 км.
200-205	Повтор изученных техник.	6	20.02 21.02 24.02		Построиться. Выполнять общую физическую подготовку. Повторить изученные техники.
206-210	Повтор изученных техник. Спуск.	5	25.02 26.02 27.02		Построиться. Выполнять общую физическую подготовку. Повторить изученные техники. Выполнить спуск.
211-216	Одновременно одношажный, бесшажный ход. Преодоление поворотов.	6	28.02 03.03 04.03		Построиться. Выполнять общую физическую подготовку. Выполнять одновременно одношажный, бесшажный ход. Преодолеть повороты.
217-221	Попеременный двухшажный ход (без палок). Игры на лыжах.	5	05.03 06.03 07.03		Построиться. Выполнять общую физическую подготовку. Выполнить попеременный двухшажный ход (без палок). Участвовать в играх на лыжах.
222-228	Повторение изученных ходов. Подъем и спуск.	7	10.03 11.03 12.03 13.03		Построиться. Выполнять общую физическую подготовку. Повторить изученные хода. Выполнить подъем и спуск.
229-232	Спуск без палок, торможение.	4	14.03 17.03		Построиться. Выполнять общую физическую подготовку. Выполнить спуск без палок, торможение.
Футбол					
233—234	Техника безопасности во время игры в футбол. Правила игры. Подвижные игры с элементами футбола.	2	18.03		Построиться. Знакомиться с техникой безопасности. Выполнить общую физическую подготовку. Ознакомиться с правилами игры. Участвовать в подвижных играх с

					элементами футбола.
235-239	Удары по неподвижному мячу в цель с расстояния 8-10м. Удары в цель по мячу, катящемуся сбоку, навстречу(после передачи партнером).	5	19.03 20.03 21.03		Построиться. Выполнять общую физическую подготовку. Выполнять удары по неподвижному мячу в цель с расстояния 8-10м. Выполнять удары в цель по мячу, катящемуся сбоку,
Итого- 94 часа 4 четверть					
240-245	Основные элементы техники передвижений. Передвижения боком, спиной вперед, ускорения, остановки, повороты, старты. Совершенствовать удары по неподвижному мячу внешней и внутренней частью подъема.	6	31.03 01.04 02.04		Построиться. Выполнять общую физическую подготовку. Ознакомиться с основными элементами техник передвижений. Выполнить передвижение боком, спиной вперед, ускорения, остановки, повороты, старты. Выполнить удары по неподвижному мячу внешней и внутренней частью подъема.
246-252	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Отбор мяча в подкате. Отбор мяча корпусом. Отбор мяча перехватом. Отбор мяча ударом ногой.	7	03.04 04.04 07.04 08.04		Построиться. Выполнять общую физическую подготовку. Выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Выполнять отбор мяча в подкате. Выполнять отбор мяча корпусом. Выполнять отбор мяча перехватом. Выполнять отбор мяча ударом ногой.
253-257	Совершенствование техники владения мячом. Удар по летящему мячу серединой подъема.	5	09.04 10.04 11.04		Построиться. Выполнять общую физическую подготовку. Выполнять технику владения мячом. Выполнять удар по летящему мячу серединой подъема.
258-264	Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой. Ведение мяча с пассивным сопротивлением	7	14.04 15.04 16.04 17.04		Построиться. Выполнять общую физическую подготовку. Выполнять ведение мяча

	защитника и ударом по воротам.				внешней и внутренней стороной стопы по прямой. Выполнять ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника и ударом по воротам.
265-272	Совершенствование ведения мяча с обводкой стоек. Совершенствование передачи мяча и остановки мяча в парах, тройках.	8	18.04 21.04 22.04 23.04		Построиться. Выполнять общую физическую подготовку. Выполнять ведение мяча с обводкой стоек. Выполнять передачу мяча и остановки мяча в парах, тройках.
273-276	Челночный бег, совершенствованиекомбинации из техники передвижений. Игра в защите.	4	24.04 25.04		Построиться. Выполнять общую физическую подготовку. Выполнять челночный бег. Выполнять комбинации из техники передвижений. Участвовать в игре в защите.
277-284	Остановка катящегося мяча внутренней стороной и подошвой. Передача мяча и остановка мяча в парах на месте. Игра в квадрате.	8	28.04 29.04 30.04 05.05		Построиться. Выполнять общую физическую подготовку. Выполнять остановку катящегося мяча внутренней стороной и подошвой. Выполнять передача мяча и остановка мяча в парах на месте. Участвовать в игре в квадрате.
285-292	Тактика игры. Нападение в игровых заданиях 3:1,3:2, 3:3. Нападение в игровых заданиях 3:2,3:3.	8	06.05 07.05 12.05 13.05		Построиться. Выполнять общую физическую подготовку. Ознакомиться с тактикой игры. Выполнять нападение в игровых заданиях 3:1,3:2, 3:3. Выполнять нападение в игровых заданиях 3:2,3:3.
293-296	Игра. Повтор техник передачи мяча.	4	14.05 15.05 16.05		Построиться. Выполнять общую физическую подготовку. Повторить

					техники передачи мяча.
297-304	Игра. Повтор техник удара по воротам.	8	19.05 20.05 21.05 22.05 23.05		Построиться. Выполнять общую физическую подготовку. Повторить техники удара по воротам.
305-306	Игра.	2	26.05		Построиться. Выполнять общую физическую подготовку. Принять участие в игре.
Итого – 67 часа Всего -306 часов					