

## **2. СОДЕРЖАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ) ПРОГРАММ**

### **ПРОГРАММЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

#### **5.1 Баскетбол (10-14лет)**

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

Программа направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное воспитание учащихся. Программа отвечает потребностям общества в формировании компетентной личности в целом. В игре спортсменов выполняет высокую по нагрузке работу, что способствует повышению уровня функциональных возможностей учащегося, воспитывает моральные, волевые качества, трудолюбие, целеустремленность, ответственность.

Вид ДООП: Модифицированная программа

Направленность ДООП: Физкультурно-спортивная.

Адресат ДООП: Программа предназначена для учащихся 10-14 лет, направлена на укрепление здоровья, разностороннюю физическую подготовленность, освоение жизненно важных двигательных навыков и качеств, знакомство с базовой техникой баскетбола.

Срок и объем освоения ДООП: 1 год, 204 педагогических часа

Форма обучения: Очная.

Особенности организации образовательной деятельности: Разновозрастная группа.

Режим занятий: 6 часов в неделю (2 занятия по 3 часа), 204 часа в год.

## 1.2. Планируемые результаты

### Личностные:

- развитие волевых качеств — смелости, решительности, самообладания;
- воспитание чувства ответственности;
- воспитание взаимопомощи и трудолюбия, коммуникативных качеств.

### Метапредметные:

- анализ и объективная оценка результатов собственных действий;
- технически правильное выполнение двигательных навыков, использование их в тренировочной и соревновательной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья и физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных занятий.

### Образовательные (предметные):

- развитие всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
- овладение основами игры в баскетбол;
- формирование представлений о виде спорта — баскетбол, его возникновении, развитии и правилах соревнований.

### 1.3. Содержание программы «Баскетбол» (1 год обучения)

№	Название темы, раздела	Всего
1	Теоретическая подготовка	5
1.1	Вводное занятие	1
1.2	Развитие баскетбола в России и за рубежом	1
1.3	Режим и питание спортсмена. Гигиена и закаливание	1
1.4	Правила игры в баскетбол	1
1.5	Разбор учебно-тренировочных игр и соревнований	1
2	Практическая подготовка	199
2.1	ОФП (общая физическая подготовка)	50
2.1.1	Общеразвивающие упражнения без предметов	10
2.1.2	Легкоатлетические упражнения	10
2.1.3	Акробатические упражнения	10
2.1.4	Гимнастические упражнения	10
2.1.5	Подвижные игры и эстафеты	10
2.2	СФП (специальная физическая подготовка)	40
2.2.1	Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.	10

2.2.2	Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.	10
2.2.3	Упражнения для развития игровой ловкости.	10
2.2.3	Упражнения для развития специальной выносливости	10
2.3	Техническая подготовка	34
2.3.1	Техника передвижение, остановок, поворотов, стоек.	5
2.3.2	Техника ловли и передачи мяча.	5
2.3.3	Техника ведения мяча.	5
2.3.4	Техника бросков мяча.	6
2.3.5	Технические действия в защите.	6
2.3.6	Технические действия в нападении.	6
2.4	Тактическая подготовка	20
2.4.1	Тактика нападения.	5
2.4.2	Тактика защиты.	5
2.4.3	Тактика персональной защиты	5
2.4.4	Тактика зонной защиты	5
2.5	Выполнение контрольных нормативов	5
3	Соревнования	50
	Итого:	204

## 2. Комплекс организационно – педагогических условий

2.1. Аттестация 1 раз в год. Сроки аттестации –31.05.2024

2.2. Формы аттестации

- Соревнования
- Контрольные нормативы

### 2.1. Оценочные материалы

#### Оценочные материалы

Показатели качества реализации ДООП	Методики
Выполнение контрольных нормативов	с целью определения уровня физической подготовленности учащихся за основу контрольных нормативов по ОФП и СФП принимаются упражнения, отражающие уровень развития физических качеств. Контрольные упражнения выполняются в конце учебного года. (Приложение №1).
Участие в соревнованиях, матчевых встречах	не менее 2 раз за учебный год, различного уровня

## 5.2 Баскетбол (15-18лет)

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

Актуальность:

Программа направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное воспитание учащихся. Программа отвечает потребностям общества в формировании компетентной личности в целом. В игре спортсмен выполняет высокую по нагрузке работу, что способствует повышению уровня функциональных возможностей учащегося, воспитывает моральные, волевые качества, трудолюбие, целеустремленность, ответственность.

Направленность ДООП: Физкультурно-спортивная.

Адресат ДООП: Программа предназначена для учащихся 15-18 лет, направлена на укрепление здоровья, разностороннюю физическую подготовленность, освоение жизненно важных двигательных навыков и качеств, знакомство с базовой техникой футбола.

Срок и объем освоения ДООП: 1 год, 204 педагогических часов.

Форма обучения: Очная.

Особенности организации образовательной деятельности: Разновозрастная группа.

Режим занятий: 6 часов в неделю (3 занятия по 2 часа), 204 часа в год.

Академический час: 40 мин.

Планируемые результаты

Личностные:

- развитие волевых качеств — смелости, решительности, самообладания;
- воспитание чувства ответственности;
- воспитание взаимопомощи и трудолюбия, коммуникативных качеств.

Метапредметные:

- анализ и объективная оценка результатов собственных действий;

- технически правильное выполнение двигательных навыков, использование их в тренировочной и соревновательной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья и физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных занятий.

Образовательные (предметные):

- развитие всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
- овладение основами игры в баскетбол;
- формирование представлений о виде спорта — баскетбол, его возникновении, развитии и правил соревнований.

## 2.1. Содержание программы «Баскетбол». Тематическое планирование

№	Название темы, раздела	Всего
1	Теоретическая подготовка	5
1.1	Вводное занятие	1
1.2	Развитие баскетбола в России и за рубежом	1
1.3	Режим и питание спортсмена. Гигиена и закаливание	1
1.4	Правила игры в баскетбол	1
1.5	Разбор учебно-тренировочных игр и соревнований	1

2	Практическая подготовка	199
2.1	ОФП (общая физическая подготовка)	50
2.1.1	Общеразвивающие упражнения без предметов	10
2.1.2	Легкоатлетические упражнения	10
2.1.3	Акробатические упражнения	10
2.1.4	Гимнастические упражнения	10
2.1.5	Подвижные игры и эстафеты	10
2.2	СФП (специальная физическая подготовка)	40
2.2.1	Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.	10
2.2.2	Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.	10
2.2.3	Упражнения для развития игровой ловкости.	10
2.2.3	Упражнения для развития специальной выносливости	10
2.3	Техническая подготовка	33
2.3.1	Техника передвижение, остановок, поворотов, стоек.	5
2.3.2	Техника ловли и передачи мяча.	5

2.3.3	Техника ведения мяча.	5
2.3.4	Техника бросков мяча.	6
2.3.5	Технические действия в защите.	6
2.3.6	Технические действия в нападении.	6
2.4	Тактическая подготовка	20
2.4.1	Тактика нападения.	5
2.4.2	Тактика защиты.	5
2.4.3	Тактика персональной защиты	5
2.4.4	Тактика зонной защиты	5
2.5	Выполнение контрольных нормативов	6
3	Соревнования	50
	Итого:	204

## 2. Комплекс организационно – педагогических условий

### 2.1. Аттестация:

2 раз в год. Сроки аттестации – 31.05.2024

### 2.2. Формы аттестации

- Соревнования

- Контрольные нормативы

## 2.1. Оценочные материалы

Показатели качества реализации ДООП	Методики
Выполнение контрольных нормативов	с целью определения уровня физической подготовленности учащихся за основу контрольных нормативов по ОФП и СФП принимаются упражнения, отражающие уровень развития физических качеств. Контрольные упражнения выполняются в конце учебного года. (Приложение №1).
Участие в соревнованиях, матчевых встречах	не менее 10 раз за учебный год, различного уровня

## 5.3 Волейбол (12-14лет)

### 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

#### 1.1. Пояснительная записка

Актуальность:

Волейбол один из самых распространенных и доступных видов спорта, являющимся отличным средством приобщения молодежи и всех трудящихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, к подготовке и сдаче контрольных нормативов активному отдыху.

Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретенными навыками. Способствует развитию двигательного аппарата, помогает вырабатывать такие жизненно важные физические качества, как ловкость, выносливость, быстрота реакции, укрепляет дыхательную, сердечно-сосудистую и мышечную системы, снимает умственную усталость.

Обучение включает в себя следующие основные предметы: обучение волейболу.

Направленность ДООП: Физкультурно-спортивная.

Адресат ДООП: Программа предназначена для учащихся 12-14 лет, направлена на укрепление здоровья, разностороннюю физическую подготовленность, освоение жизненно важных двигательных навыков и качеств, знакомство с базовой техникой волейбола.

Срок и объем освоения ДООП: 1 год, 204 педагогических часа.

Форма обучения: Очная.

Особенности организации образовательной деятельности: Разновозрастная группа.

Режим занятий: 6 часов в неделю (3 занятия по 2 академических часа), 204 часа в год.

Академический час – 40 минут.

## **Планируемые результаты**

Личностные:

- развитие волевых качеств — смелости, решительности, самообладания;
- воспитание чувства ответственности;
- воспитание взаимопомощи и трудолюбия, коммуникативных качеств.

Метапредметные:

- анализ и объективная оценка результатов собственных действий;
- технически правильное выполнение двигательных навыков, использование их в тренировочной и соревновательной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья и физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных занятий.

Образовательные (предметные):

- развитие всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
- овладение основами игры в волейбол;
- формирование представлений о виде спорта — волейбол, его возникновении, развитии и правил соревнований.

### 2.1. Содержание программы «Волейбол». Тематическое планирование

№	Название раздела, темы	Всего
1	Теоретическая подготовка	8
1.1	Вводное занятие	1
1.2	Развитие волейбола в России и за рубежом	1
1.3	Режим и питание спортсмена. Гигиена и закаливание	2
1.4	Правила игры в волейбол	2
1.5	Разбор учебно-тренировочных игр и соревнований	2
2	Практическая подготовка	208
2.7	ОФП (общая физическая подготовка)	46
2.8	СФП (специальная физическая подготовка)	46
2.9	Техническая подготовка	44

2.10	Тактическая подготовка	18
2.11	Учебно-тренировочная игра	36
2.12	Выполнение контрольных нормативов	6
	Итого:	204

## 2. Комплекс организационно – педагогических условий

### 2.1. Аттестация:

1 раз в год. Сроки аттестации – 31.05.2024

### 2.2. Формами аттестации являются:

- Соревнования
- Контрольные нормативы

### 2.1. Оценочные материалы

Показатели качества реализации ДООП	Методики
Выполнение контрольных нормативов	С целью определения уровня физической подготовленности учащихся за основу контрольных нормативов по ОФП и СФП принимаются упражнения, отражающие уровень развития физических качеств. Контрольные упражнения выполняются в конце учебного года. (Приложение №1).
Участие в соревнованиях	Не менее 2 раз за учебный год, различного уровня

## **5.4 Волейбол (15-17 лет)**

### **3. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

#### **3.1. Пояснительная записка**

Актуальность:

Волейбол один из самых распространенных и доступных видов спорта, являющимся отличным средством приобщения молодежи и всех трудящихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, к подготовке и сдаче контрольных нормативов активному отдыху.

Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретенными навыками. Способствует развитию двигательного аппарата, помогает вырабатывать такие жизненно важные физические качества, как ловкость, выносливость, быстрота реакции, укрепляет дыхательную, сердечнососудистую и мышечную системы, снимает умственную усталость.

Обучение включает в себя следующие основные предметы: обучение волейболу.

Направленность ДООП: Физкультурно-спортивная.

Адресат ДООП: Программа предназначена для учащихся 15-17 лет, направлена на укрепление здоровья, разностороннюю физическую подготовленность, освоение жизненно важных двигательных навыков и качеств, знакомство с базовой техникой волейбола.

Срок и объем освоения ДООП: 1 год, 204 педагогических часа.

Форма обучения: Очная.

Особенности организации образовательной деятельности: Разновозрастная группа.

Режим занятий: 6 часов в неделю (3 занятия по 2 академических часа), 204 часа в год.

Академический час – 40 минут.

## Планируемые результаты

### Личностные:

- развитие волевых качеств — смелости, решительности, самообладания;
- воспитание чувства ответственности;
- воспитание взаимопомощи и трудолюбия, коммуникативных качеств.

### Метапредметные:

- анализ и объективная оценка результатов собственных действий;
- технически правильное выполнение двигательных навыков, использование их в тренировочной и соревновательной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья и физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных занятий.

### Образовательные (предметные):

- развитие всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
- овладение основами игры в волейбол;
- формирование представлений о виде спорта — волейбол, его возникновении, развитии и правил соревнований.

## 2.2. Содержание программы «Волейбол». Тематическое планирование

№	Название раздела, темы	Всего
1	Теоретическая подготовка	8

1.1	Вводное занятие	1
1.2	Развитие волейбола в России и за рубежом	1
1.3	Режим и питание спортсмена. Гигиена и закаливание	2
1.4	Правила игры в волейбол	2
1.5	Разбор учебно-тренировочных игр и соревнований	2
2	Практическая подготовка	208
2.7	ОФП (общая физическая подготовка)	46
2.8	СФП (специальная физическая подготовка)	46
2.9	Техническая подготовка	44
2.10	Тактическая подготовка	18
2.11	Учебно-тренировочная игра	36
2.12	Выполнение контрольных нормативов	6
	Итого:	204

#### 4. Комплекс организационно – педагогических условий

##### 4.1. Аттестация:

1 раз в год. Сроки аттестации – 31.05.2024

##### 4.2. Формами аттестации являются:

- Соревнования
- Контрольные нормативы

## 2.2. Оценочные материалы

Показатели качества реализации ДООП	Методики
Выполнение контрольных нормативов	С целью определения уровня физической подготовленности учащихся за основу контрольных нормативов по ОФП и СФП принимаются упражнения, отражающие уровень развития физических качеств. Контрольные упражнения выполняются в конце учебного года. (Приложение №1).
Участие в соревнованиях	Не менее 2 раз за учебный год, различного уровня

### 5.5 Лыжные гонки (8-12 лет)

#### 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

##### 1.1. Пояснительная записка

###### Актуальность:

В настоящее время в стране очень активно развивается лыжный спорт, как профессиональный, так и любительский. Лыжный спорт представляет широкие возможности разнообразной спортивной деятельности на свежем воздухе для организации активного отдыха и здорового образа жизни. Лыжный спорт является важным средством поддержания и укрепления здоровья.

**Направленность ДООП:** Физкультурно-спортивная.

**Адресат ДООП:** Программа предназначена для учащихся 8-12 лет, направлена на укрепление здоровья, разностороннюю физическую подготовленность, освоение жизненно важных двигательных навыков и качеств, знакомство с лыжными гонками.

**Срок и объем освоения ДООП:** 1 год, 204 педагогических часа.

**Форма обучения:** Очная.

**Особенности организации образовательной деятельности:** Разновозрастная группа.

Режим занятий: 6 часов в неделю (3 занятия по 2 академических часа), 204 часов в год.  
Академический час – 40 минут.

### **Планируемые результаты**

Личностные:

- развитие волевых качеств — смелости, решительности, самообладания;
- воспитание чувства ответственности;
- воспитание взаимопомощи и трудолюбия, коммуникативных качеств.

Метапредметные:

- анализ и объективная оценка результатов собственных действий;
- технически правильное выполнение двигательных навыков, использование их в тренировочной и соревновательной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья и физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных занятий.

Образовательные (предметные):

- развитие всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием выносливости, силы и координации движений;
- овладение основами техники лыжных ходов;
- формирование представлений о виде спорта — лыжные гонки, его возникновении, развитии и правил соревнований.

#### **2.1. Содержание программы «Лыжные гонки». Тематическое планирование**

№	Название раздела, темы	Всего
1	Теоретическая подготовка	5
1.1	Вводное занятие	1
1.2	Развитие лыжного спорта в России и за рубежом	1
1.3	Режим и питание спортсмена. Гигиена и закаливание	1
1.4	Правила соревнований по л/гонкам	1
1.5	Разбор выступлений в соревнованиях	1
2	Практическая подготовка	196
2.1	ОФП (общая физическая подготовка)	66
2.2	СФП (специальная физическая подготовка)	63
2.3	Техническая подготовка	61
2.4	Выполнение контрольных нормативов	6
	Итого:	204

2. Комплекс организационно – педагогических условий

**2.1. Аттестация:** 1 раз в год. Сроки аттестации –31.05.2024

2.3. Формами аттестации являются:

- Соревнования

- Контрольные нормативы

## 2.4. Оценочные материалы

Показатели качества реализации ДООП	Методики
Выполнение контрольных нормативов	С целью определения уровня физической подготовленности учащихся за основу контрольных нормативов по ОФП и СФП принимаются упражнения, отражающие
	уровень развития физических качеств. Контрольные упражнения выполняются в конце учебного года. (Приложение №1).
Участие в соревнованиях	Не менее 3 раз за учебный год, различного уровня.

## 5.6 Лыжные гонки (13-17 лет)

3. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

### 3.1. Пояснительная записка

Актуальность:

В настоящее время в стране очень активно развивается лыжный спорт, как профессиональный, так и любительский. Лыжный спорт представляет широкие возможности разнообразной спортивной деятельности на свежем воздухе для организации активного отдыха и здорового образа жизни. Лыжный спорт является важным средством поддержания и укрепления здоровья.

**Направленность ДООП:** Физкультурно-спортивная.

Адресат ДООП: Программа предназначена для учащихся 13-17 лет, направлена на укрепление здоровья, разностороннюю физическую подготовленность, освоение жизненно важных двигательных навыков и качеств, знакомство с лыжными гонками.

Срок и объем освоения ДООП: 1 год, 204 педагогических часа.

Форма обучения: Очная.

Особенности организации образовательной деятельности: Разновозрастная группа.

Режим занятий: 6 часов в неделю (3 занятия по 2 академических часа), 204 часов в год.

Академический час – 40 минут.

### **Планируемые результаты**

Личностные:

- развитие волевых качеств — смелости, решительности, самообладания;
- воспитание чувства ответственности;
- воспитание взаимопомощи и трудолюбия, коммуникативных качеств.

Метапредметные:

- анализ и объективная оценка результатов собственных действий;
- технически правильное выполнение двигательных навыков, использование их в тренировочной и соревновательной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья и физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных занятий.

Образовательные (предметные):

- развитие всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием выносливости, силы и координации движений;
- овладение основами техники лыжных ходов;
- формирование представлений о виде спорта — лыжные гонки, его возникновении, развитии и правил соревнований.

## **2.2. Содержание программы «Лыжные гонки». Тематическое планирование**

№	Название раздела, темы	Всего
1	Теоретическая подготовка	5
1.1	Вводное занятие	1
1.2	Развитие лыжного спорта в России и за рубежом	1
1.3	Режим и питание спортсмена. Гигиена и закаливание	1
1.4	Правила соревнований по л/гонкам	1
1.5	Разбор выступлений в соревнованиях	1
2	Практическая подготовка	196
2.1	ОФП (общая физическая подготовка)	66
2.2	СФП (специальная физическая подготовка)	63
2.3	Техническая подготовка	61
2.4	Выполнение контрольных нормативов	6
	Итого:	204

4. Комплекс организационно – педагогических условий

**4.1. Аттестация:** 1 раз в год. Сроки аттестации –31.05.2024г

2.5. Формами аттестации являются:

- Соревнования
- Контрольные нормативы

## 2.6. Оценочные материалы

Показатели качества реализации ДООП	Методики
Выполнение контрольных нормативов	С целью определения уровня физической подготовленности учащихся за основу контрольных нормативов по ОФП и СФП принимаются упражнения, отражающие
	уровень развития физических качеств. Контрольные упражнения выполняются в конце учебного года. (Приложение №1).
Участие в соревнованиях	Не менее 3 раз за учебный год, различного уровня.

## 5.7 Содержание программы «Шахматы». Тематическое планирование ( 6-9 лет)

№	Тема	Название раздела, темы	Время
1.	ШАХМАТНАЯ ДОСКА	Знакомство с шахматной доской. Белые и черные поля. Чередование белых и черных полей на шахматной доске. Шахматная доска и шахматные поля квадратные	4ч
2.	НАЧАЛЬНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ.	Расстановка фигур перед шахматной партией. Правило: “Ферзь любит свой цвет”. Связь между горизонталями, вертикалями, диагоналями и начальным положением фигур.	1ч
3.	ЛАДЬЯ.	Место ладьи в начальном положении. Ход. Ход ладьи. Взятие.	2ч

4.	СЛОН.	Место слона в начальном положении. Ход слона, взятие. Белопольные и чернопольные слоны. Разноцветные и одноцветные слоны. Качество. Легкая и тяжелая фигура. Дидактические игры “Захват контрольного поля”, “Защита контрольного поля”, “Игра на уничтожение” (слон против слона, два слона против одного, два слона против двух), “Ограничение подвижности”.	2ч
5.	ЛАДЬЯ ПРОТИВ СЛОНА.	Дидактические игры “Захват контрольного поля”, “Защита контрольного поля”, “Игра на уничтожение” (ладья против слона, две ладьи против слона, ладья против двух слонов, две ладьи против двух слонов, сложные положения), “Ограничение подвижности”.	1ч
6.	ФЕРЗЬ,	Место ферзя в начальном положении. Ход ферзя, взятие. Ферзь – тяжелая фигура. Дидактические игры “Захват контрольного поля”, “Защита контрольного поля”, “Игра на уничтожение” (ферзь против ферзя), “Ограничение подвижности”.	2ч
7.	ФЕРЗЬ ПРОТИВ ЛАДЬИ И СЛОНА.	“Двойной удар”, “Взятие”, “Выиграй фигуру”. Дидактические игры “Захват контрольного поля”, “Защита контрольного поля”, “Игра на уничтожение” (ферзь против ладьи, ферзь против слона, ферзь против ладьи и слона, сложные положения), “Ограничение подвижности”.	1ч
8.	КОНЬ.	Место коня в начальном положении. Ход коня, взятие. Конь – легкая фигура. “Игра на уничтожение” (конь против коня, два коня против одного, один конь против двух, два коня против двух), “Ограничение подвижности”.	2ч
9.	КОНЬ ПРОТИВ ФЕРЗЯ, ЛАДЬИ, СЛОНА.	“Двойной удар”, “Взятие”, “Защита”, “Выиграй фигуру”. Дидактические игры “Захват контрольного поля”, “Игра на уничтожение” (конь против ферзя, конь против ладьи, конь против слона, сложные положения), “Ограничение подвижности”.	1ч
10.	ПЕШКА ПРОТИВ ФЕРЗЯ, ЛАДЬИ, КОНЯ, СЛОНА.	“Двойной удар”, “Взятие”, “Защита”, Дидактические игры “Игра на уничтожение” (пешка против ферзя, пешка против ладьи, пешка против слона, пешка против коня, сложные положения), “Ограничение подвижности”.	1ч

11.	КОРОЛЬ.	Место короля в начальном положении. Ход короля, взятие. Короля не бьют, но и под бой его ставить нельзя. “Двойной удар”, “Взятие”. Дидактические игры “Захват контрольного поля”, “Защита контрольного поля”, “Игра на уничтожение” (король против ферзя, король против ладьи, король против слона, король против коня, король против пешки), “Ограничение подвижности”.	2ч
12.	ШАХ.	Шах ферзем, ладьей, слоном, конем, пешкой. Защита от шаха. Открытый шах.	2ч
		Двойной шах.	
13.	МАТ.	Цель игры. Мат ферзем, ладьей, слоном, конем, пешкой. Мат в один ход. Мат в один ход ферзем, ладьей, слоном, конем, пешкой (простые примеры).	2ч
14.	НИЧЬЯ, ПАТ.	Отличие пата от мата. Варианты ничьей. Примеры на пат.	1ч
15.	РОКИРОВКА.	Длинная и короткая рокировка. Правила рокировки.	1ч
16.	ШАХМАТНАЯ ПАРТИЯ.	Игра всеми фигурами из начального положения (без пояснений о том, как лучше начинать шахматную партию). Самые общие рекомендации о принципах разыгрывания дебюта. Игра всеми фигурами из начального положения. Демонстрация коротких партий. Игра всеми фигурами из начального положения.	3ч
17.	Повторение программного материала.		3ч
	Всего		34ч

1. Комплекс организационно – педагогических условий

**1.1. Аттестация:** 1 раз в год. Сроки аттестации –31.05.2024

2.3. Формы аттестации

- Соревнования
- Контрольные нормативы

## 2.4. Оценочные материалы

Показатели качества реализации ДООП	Методики
Выполнение контрольных нормативов	Промежуточная и итоговая аттестация учащихся осуществляется по четвертям в форме шахматных турниров, групповых зачетов, соревнований, спортивных мероприятий.
Участие в соревнованиях	Не менее 2 раз за учебный год, различного уровня.

## 5.8 Шахматы (9-11лет)

### 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

#### 1.1. Пояснительная записка

##### **Актуальность**

Обучение шахматной игре является сложным и трудоёмким процессом. Поэтому данная программа даёт возможность довести до сознания учащихся то, что достижение спортивного успеха возможно только при настойчивости, трудолюбии, постоянной аналитической работе, а так же приобщить детей к творческому процессу, развивающему мыслительную деятельность.

Вид ДООП: Модифицированная программа.

Направленность ДООП: Физкультурно-спортивная направленность.

Адресат ДООП: Программа предназначена для учащихся 10-12лет, направлена на укрепление здоровья, разностороннюю физическую подготовленность, освоение жизненно важных двигательных навыков и качеств, знакомство с шахматами.

Срок и объем освоения ДООП: 1 год, 204 педагогических часа.

Форма обучения: Очная.

Особенности организации образовательной деятельности: Разновозрастная группа.

Режим занятий: 6 час в неделю (3 занятие по 2 академических часа), 204 часа в год.

Академический час – 40 минут.

### Содержание программы «Шахматы»

Содержание занятий	Часы
Теория	
Шахматный кодекс	1
Исторический обзор развития шахмат	4
Дебют	15
Миттельшпиль	35
Эндшпиль	20
Итого часов	75
Практика	
Разыгрывание позиций	30
Конкурс решения комбинаций	25
Консультационные партии	1
Итого часов	56
Участие в соревнованиях	30
Квалификационные турниры	39
Выполнение контрольных нормативов	4
Итого часов	73
Всего часов	204

2. Комплекс организационно – педагогических условий

2.1. Аттестация: 1 раз в год. Сроки аттестации –31.05.2024

2.3. Формы аттестации: Соревнования

2.4. Оценочные материалы

Показатели качества реализации ДООП	Методики
Выполнение контрольных нормативов	Промежуточная и итоговая аттестация учащихся осуществляется по четвертям в форме шахматных турниров, групповых зачетов, соревнований, спортивных мероприятий.
Участие в соревнованиях	Не менее 2 раз за учебный год, различного уровня.

## 5.9 Хоккей (7-9лет)

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности

1.1. Пояснительная записка

Актуальность:

**Хоккей давно является популярнейшим видом спорта во всем мире. Он закаляет, воспитывает сильные качества личности, тренирует выносливость.**

Вид ДООП: Модифицированная программа.

Направленность ДООП: Физкультурно-спортивная.

Адресат ДООП: Программа предназначена для учащихся 7-9 лет, направлена на укрепление здоровья, разностороннюю физическую подготовленность, освоение жизненно важных двигательных навыков и качеств, знакомство с базовой техникой хоккея.

Срок и объем освоения ДООП: 1 год, 204 педагогических часа.

Форма обучения: Очная.

Особенности организации образовательной деятельности: Разновозрастная группа.

Режим занятий: 6 часов в неделю (3 занятия по 2 академических часа), 204 часов в год.

Академический час – 40 минут.

### **Планируемые результаты:**

Личностные:

- развитие волевых качеств — смелости, решительности, самообладания;
- воспитание чувства ответственности;
- воспитание взаимопомощи и трудолюбия, коммуникативных качеств.

Метапредметные:

- анализ и объективная оценка результатов собственных действий;
- технически правильное выполнение двигательных навыков, использование их в тренировочной и соревновательной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья и физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных занятий.

Образовательные (предметные):

- развитие всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
- овладение основами игры в хоккей;
- формирование представлений о виде спорта — хоккей, его возникновении, развитии и правил соревнований.

## 2.1. Содержание программы «Хоккей» Тематическое планирование

№	Название раздела, темы	Всего
1	Теоретическая подготовка	8
1.1	Вводное занятие	1
1.2	Развитие хоккея в России и за рубежом	1
1.3	Режим и питание спортсмена. Гигиена и закаливание	2
1.4	Правила игры в хоккей	2
1.5	Разбор учебно-тренировочных игр и соревнований	2
2	Практическая подготовка	146
2.1	ОФП (общая физическая подготовка)	37
2.2	СФП (специальная физическая подготовка)	36
2.3	Техническая подготовка	46

2.4	Тактическая подготовка	21
2.5	Выполнение контрольных нормативов	6
3	Соревнования	50
	Итого:	204

## 2. Комплекс организационно – педагогических условий

2.1 1 раз в год. Сроки аттестации – 31.05.2024

### 2.3. Формы итоговой аттестации

- Соревнования
- Контрольные нормативы

### 2.4. Оценочные материалы

Показатели качества реализации ДООП	Методики
Выполнение контрольных нормативов	с целью определения уровня физической подготовленности учащихся за основу контрольных нормативов по ОФП и СФП принимаются упражнения, отражающие уровень развития физических качеств. Контрольные упражнения выполняются в конце учебного года. (Приложение №1).
Участие в соревнованиях, матчевых встречах	не менее 20 игр различного уровня за учебный год.

## 5.10 Хоккей (12-13 лет)

3. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности

### 3.1. Пояснительная записка

Актуальность:

**Хоккей давно является популярнейшим видом спорта во всем мире. Он закаляет, воспитывает сильные качества личности, тренирует выносливость.**

Вид ДООП: Модифицированная программа.

Направленность ДООП: Физкультурно-спортивная.

Адресат ДООП: Программа предназначена для учащихся 12-13 лет, направлена на укрепление здоровья, разностороннюю физическую подготовленность, освоение жизненно важных двигательных навыков и качеств, знакомство с базовой техникой хоккея.

Срок и объем освоения ДООП: 1 год, 204 педагогических часа.

Форма обучения: Очная.

Особенности организации образовательной деятельности: Разновозрастная группа.

Режим занятий: 6 часов в неделю (3 занятия по 2 академических часа), 204 часов в год.

Академический час – 40 минут.

### **Планируемые результаты:**

Личностные:

- развитие волевых качеств — смелости, решительности, самообладания;
- воспитание чувства ответственности;

воспитание взаимопомощи и трудолюбия, коммуникативных качеств.

Метапредметные:

- анализ и объективная оценка результатов собственных действий;
- технически правильное выполнение двигательных навыков, использование их в тренировочной и соревновательной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья и физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных занятий.

Образовательные (предметные):

- развитие всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
- овладение основами игры в хоккей;
- формирование представлений о виде спорта — хоккей, его возникновении, развитии и правил соревнований.

## 2.2. Содержание программы «Хоккей» Тематическое планирование

№	Название раздела, темы	Всего
1	Теоретическая подготовка	8
1.1	Вводное занятие	1
1.2	Развитие хоккея в России и за рубежом	1
1.3	Режим и питание спортсмена. Гигиена и закаливание	2
1.4	Правила игры в хоккей	2
1.5	Разбор учебно-тренировочных игр и соревнований	2
2	Практическая подготовка	146
2.1	ОФП (общая физическая подготовка)	37
2.2	СФП (специальная физическая подготовка)	36
2.3	Техническая подготовка	46

2.4	Тактическая подготовка	21
2.5	Выполнение контрольных нормативов	6
3	Соревнования	50
	Итого:	204

#### 4. Комплекс организационно – педагогических условий

2.1 1 раз в год. Сроки аттестации – 31.05.2024

#### 2.5. Формы итоговой аттестации

- Соревнования
- Контрольные нормативы

#### 2.6. Оценочные материалы

Показатели качества реализации ДООП	Методики
Выполнение контрольных нормативов	с целью определения уровня физической подготовленности учащихся за основу контрольных нормативов по ОФП и СФП принимаются упражнения, отражающие уровень развития физических качеств. Контрольные упражнения выполняются в конце учебного года. (Приложение №1).
Участие в соревнованиях, матчевых встречах	не менее 20 игр различного уровня за учебный год.

### 5.10 Хоккей (14-16 лет)

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной программы физкультурно-

спортивной направленности

1.1. Пояснительная записка

Актуальность:

**Хоккей давно является популярнейшим видом спорта во всем мире. Он закаляет, воспитывает сильные качества личности, тренирует выносливость.**

Обучение включает в себя следующие основные предметы:

обучение хоккею.

Вид ДООП: Модифицированная программа.

Направленность ДООП: Физкультурно-спортивная.

Адресат ДООП: Программа предназначена для учащихся 14-16 лет, направлена на укрепление здоровья, разностороннюю физическую подготовленность, освоение жизненно важных двигательных навыков и качеств, знакомство с базовой техникой хоккея.

Срок и объем освоения ДООП: 1 год, 204 педагогических часа.

Форма обучения: Очная.

Особенности организации образовательной деятельности: Разновозрастная группа.

Режим занятий: 6 часов в неделю (3 занятия по 2 академических часа), 204 часа в год.

Академический час - 45 минут.

**Планируемые результаты**

Личностные:

- развитие волевых качеств — смелости, решительности, самообладания;
- воспитание чувства ответственности;

- воспитание взаимопомощи и трудолюбия, коммуникативных качеств.

#### Метапредметные:

- анализ и объективная оценка результатов собственных действий;
- технически правильное выполнение двигательных навыков, использование их в тренировочной и соревновательной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья и физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных занятий.

#### Образовательные (предметные):

- развитие всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
- овладение основами игры в хоккей;
- формирование представлений о виде спорта — хоккей, его возникновении, развитии и правил соревнований.

### 1.3. Содержание программы «Хоккей» Тематическое планирование

№	Название раздела, темы	Всего
1	Теоретическая подготовка	12
1.1	Вводное занятие	2
1.2	Развитие хоккея в России и за рубежом	2
1.3	Режим и питание спортсмена. Гигиена и закаливание	2

1.4	Правила игры в хоккей	3
1.5	Разбор учебно-тренировочных игр и соревнований	3
2	Практическая подготовка	192
2.1	ОФП (общая физическая подготовка)	38
2.2	СФП (специальная физическая подготовка)	39
2.3	Техническая подготовка	50
2.4	Тактическая подготовка	18
2.4.1	Тактика нападения.	6
2.4.2	Тактика защиты.	6
2.4.3	Тактика вратаря	6
2.5	Выполнение контрольных нормативов	6
3	Соревнования	43
	Итого:	204

## 2. Комплекс организационно – педагогических условий

2.1. Аттестация 1 раз в год. Сроки аттестации -31.05.2024

2.2. Формы итоговой аттестации

- Соревнования

- Контрольные нормативы

## 2.4. Оценочные материалы

Показатели качества реализации ДООП	Методики
Выполнение контрольных нормативов	с целью определения уровня физической подготовленности учащихся за основу контрольных нормативов по ОФП и СФП принимаются упражнения, отражающие уровень развития физических качеств. Контрольные упражнения выполняются в конце учебного года. (Приложение №1).
Участие в соревнованиях, матчевых встречах	не менее 20 игр различного уровня за учебный год.

### 5.11 Хоккей (16-17 лет)

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной программы физкультурно-спортивной направленности

#### 1.1. Пояснительная записка

Актуальность:

**Хоккей давно является популярнейшим видом спорта во всем мире. Он закаляет, воспитывает сильные качества личности, тренирует выносливость.**

Обучение включает в себя следующие основные предметы: обучение хоккею.

Вид ДООП: Модифицированная программа.

Направленность ДООП: Физкультурно-спортивная.

Адресат ДООП: Программа предназначена для учащихся 16-17 лет, направлена на укрепление здоровья,

разностороннюю физическую подготовленность, освоение жизненно важных двигательных навыков и качеств, знакомство с базовой техникой хоккея.

Срок и объем освоения ДООП: 1 год, 204 педагогических часа.

Форма обучения: Очная.

Особенности организации образовательной деятельности: Разновозрастная группа.

Режим занятий: 6 часов в неделю (3 занятия по 2 академических часа), 204 часа в год.

Академический час - 40 минут.

### **Предметные результаты**

Личностные:

- развитие волевых качеств — смелости, решительности, самообладания;
- воспитание чувства ответственности;
- воспитание взаимопомощи и трудолюбия, коммуникативных качеств.

### **Метапредметные:**

- анализ и объективная оценка результатов собственных действий;
- технически правильное выполнение двигательных навыков, использование их в тренировочной и соревновательной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья и физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных занятий.

Образовательные (предметные):

- развитие всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
- овладение основами игры в хоккей;

- формирование представлений о виде спорта — хоккей, его возникновении, развитии и правил соревнований.

### 1.3. Содержание программы «Хоккей». Тематическое планирование

№	Название раздела, темы	Всего
1	Теоретическая подготовка	8
1.1	Вводное занятие	1
1.2	Развитие хоккея в России и за рубежом	1
1.3	Режим и питание спортсмена. Гигиена и закаливание	2
1.4	Правила игры в хоккей	2
1.5	Разбор учебно-тренировочных игр и соревнований	2
2	Практическая подготовка	146
2.1	ОФП (общая физическая подготовка)	37
2.2	СФП (специальная физическая подготовка)	36
2.3	Техническая подготовка	46
2.4	Тактическая подготовка	21
2.5	Выполнение контрольных нормативов	6
3	Соревнования	50

	Итого:	204
--	--------	-----

## 2. Комплекс организационно – педагогических условий

2.1. Аттестация: 1 раз в год. Сроки аттестации -31.05.2024

2.3. Формы итоговой аттестации

- Соревнования
- Контрольные нормативы

2.4. Оценочные материалы

Показатели качества реализации ДООП	Методики
Выполнение контрольных нормативов	с целью определения уровня физической подготовленности учащихся за основу контрольных нормативов по ОФП и СФП принимаются упражнения, отражающие уровень развития физических качеств. Контрольные упражнения выполняются в конце учебного года. (Приложение №1).
Участие в соревнованиях, матчевых встречах	не менее 20 игр различного уровня за учебный год.

## 5.12. Легкая атлетика (10-14 лет)

5. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

### 5.1. Пояснительная записка

Актуальность:

В настоящее время в стране очень активно развивается лёгкая атлетика, как профессиональный, так и любительский. Легко атлетический спорт представляет широкие возможности разнообразной спортивной деятельности на свежем воздухе для организации активного отдыха и здорового образа жизни. Легко атлетический спорт является важным

средством поддержания и укрепления здоровья.

**Направленность ДООП:** Физкультурно-спортивная.

Адресат ДООП: Программа предназначена для учащихся 10-14 лет, направлена на укрепление здоровья, разностороннюю физическую подготовленность, освоение жизненно важных двигательных навыков и качеств, знакомство с лёгкой атлетикой.

Срок и объем освоения ДООП: 1 год, 204 педагогических часа.

Форма обучения: Очная.

Особенности организации образовательной деятельности: Разновозрастная группа.

Режим занятий: 6 часов в неделю (3 занятия по 2 академических часа), 204 часов в год.

Академический час - 40 минут.

### **Планируемые результаты**

Личностные:

- развитие волевых качеств — смелости, решительности, самообладания;
- воспитание чувства ответственности;
- воспитание взаимопомощи и трудолюбия, коммуникативных качеств.

Метапредметные:

- анализ и объективная оценка результатов собственных действий;
- технически правильное выполнение двигательных навыков, использование их в тренировочной и соревновательной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья и физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных занятий.

Образовательные (предметные):

- развитие всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием выносливости, силы и координации движений;
- овладение основами техники прохождения беговых дисциплин;
- формирование представлений о виде спорта — легкой атлетике, его возникновении, развитии и правилах соревнований.

### 1.3. Содержание программы «Легкая атлетика». Тематическое планирование

№	Название раздела, темы	Всего
1	Теоретическая подготовка	5
1.1	Вводное занятие	1
1.2	Развитие лёгкой атлетики в России и за рубежом	1
1.3	Режим и питание спортсмена. Гигиена и закаливание	1
1.4	Правила соревнований по лёгкой атлетики	1
1.5	Разбор выступлений в соревнованиях	1
2	Практическая подготовка	196
2.1	ОФП (общая физическая подготовка)	66
2.2	СФП (специальная физическая подготовка)	63

2.3	Техническая подготовка	61
2.4	Выполнение контрольных нормативов	6
	Итого:	204

6. Комплекс организационно – педагогических условий

**6.1. Аттестация:** 1 раз в год. Сроки аттестации -31.05.2024

2.7. Формами аттестации являются:

- Соревнования
- Контрольные нормативы

## 2.8. Оценочные материалы

Показатели качества реализации ДООП	Методики
Выполнение контрольных нормативов	С целью определения уровня физической подготовленности учащихся за основу контрольных нормативов по ОФП и СФП принимаются упражнения, отражающие
	уровень развития физических качеств. Контрольные упражнения выполняются в конце учебного года. (Приложение №1).
Участие в соревнованиях	Не менее 3 раз за учебный год, различного уровня.

## 5.13 Легкая атлетика (14-18 лет)

7. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

**7.1. Пояснительная записка**

Актуальность:

В настоящее время в стране очень активно развивается лёгкая атлетика, как профессиональный, так и любительский. Легко атлетический спорт представляет широкие возможности разнообразной спортивной деятельности на свежем воздухе для организации активного отдыха и здорового образа жизни. Легко атлетический спорт является важным средством поддержания и укрепления здоровья.

**Направленность ДООП:** Физкультурно-спортивная.

Адресат ДООП: Программа предназначена для учащихся 14-18 лет, направлена на укрепление здоровья, разностороннюю физическую подготовленность, освоение жизненно важных двигательных навыков и качеств, знакомство с лёгкой атлетикой.

Срок и объем освоения ДООП: 1 год, 204 педагогических часа.

Форма обучения: Очная.

Особенности организации образовательной деятельности: Разновозрастная группа.

Режим занятий: 6 часов в неделю (3 занятия по 2 академических часа), 204 часов в год.

Академический час - 40 минут.

### **Планируемые результаты**

Личностные:

- развитие волевых качеств — смелости, решительности, самообладания;
- воспитание чувства ответственности;
- воспитание взаимопомощи и трудолюбия, коммуникативных качеств.

Метапредметные:

- анализ и объективная оценка результатов собственных действий;
- технически правильное выполнение двигательных навыков, использование их в тренировочной и соревновательной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья и физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных занятий.

Образовательные (предметные):

- развитие всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием выносливости, силы и координации движений;
- овладение основами техники прохождения беговых дисциплин;
- формирование представлений о виде спорта — легкой атлетика, его возникновении, развитии и правил соревнований.

### 1.3. Содержание программы «Легкая атлетика». Тематическое планирование

№	Название раздела, темы	Всего
1	Теоретическая подготовка	5
1.1	Вводное занятие	1
1.2	Развитие лёгкой атлетики в России и за рубежом	1
1.3	Режим и питание спортсмена. Гигиена и закаливание	1
1.4	Правила соревнований по лёгкой атлетики	1
1.5	Разбор выступлений в соревнованиях	1
2	Практическая подготовка	196
2.1	ОФП (общая физическая подготовка)	66

2.2	СФП (специальная физическая подготовка)	63
2.3	Техническая подготовка	61
2.4	Выполнение контрольных нормативов	6
	Итого:	204

8. Комплекс организационно – педагогических условий

**8.1. Аттестация:** 1 раз в год. Сроки аттестации -31.05.2024

2.9. Формами аттестации являются:

- Соревнования
- Контрольные нормативы

## 2.10. Оценочные материалы

Показатели качества реализации ДООП	Методики
Выполнение контрольных нормативов	С целью определения уровня физической подготовленности учащихся за основу контрольных нормативов по ОФП и СФП принимаются упражнения, отражающие
	уровень развития физических качеств. Контрольные упражнения выполняются в конце учебного года. (Приложение №1).
Участие в соревнованиях	Не менее 3 раз за учебный год, различного уровня.

## 5.14 Настольный теннис (10-15 лет)

3. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

### 3.1. Пояснительная записка

#### Актуальность:

Программа направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное воспитание учащихся. Программа отвечает потребностям общества в формировании компетентной личности в целом. В игре спортсмен выполняет высокую по нагрузке работу, что способствует повышению уровня функциональных возможностей учащегося, воспитывает моральные, волевые качества, трудолюбие, целеустремленность, ответственность.

Направленность ДООП: Физкультурно-спортивная.

Адресат ДООП: Программа предназначена для учащихся 10-15 лет, направлена на укрепление здоровья, разностороннюю физическую подготовленность, освоение жизненно важных двигательных навыков и качеств, знакомство с базовой техникой настольного тенниса.

Срок и объем освоения ДООП: 1 год, 204 педагогических часов.

Форма обучения: Очная.

Особенности организации образовательной деятельности: Разновозрастная группа.

Режим занятий: 6 часов в неделю (3 занятия по 2 часа), 204 часа в год.

Академический час: 40 мин.

Планируемые результаты

Личностные:

- развитие волевых качеств — смелости, решительности, самообладания;
- воспитание чувства ответственности;
- воспитание взаимопомощи и трудолюбия, коммуникативных качеств.

Метапредметные:

- анализ и объективная оценка результатов собственных действий;

- технически правильное выполнение двигательных навыков, использование их в тренировочной и соревновательной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья и физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных занятий.

Образовательные (предметные):

- развитие всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;

- овладение основами игры в настольный теннис;

- формирование представлений о виде спорта — настольный теннис, его возникновении, развитии и правил соревнований.

## 2.2. **Содержание программы «Настольный теннис».** Тематическое планирование

№	Название темы, раздела	Всего
1	Теоретическая подготовка	5
1.1	Вводное занятие	1
1.2	Развитие настольного тенниса в России и за рубежом	1
1.3	Режим и питание спортсмена. Гигиена и закаливание	1
1.4	Правила игры в настольный теннис	1
1.5	Разбор учебно-тренировочных игр и соревнований	1

2	Практическая подготовка	199
2.1	ОФП (общая физическая подготовка)	50
2.1.1	Общеразвивающие упражнения без предметов	10
2.1.2	Легкоатлетические упражнения	10
2.1.3	Акробатические упражнения	10
2.1.4	Гимнастические упражнения	10
2.1.5	Подвижные игры и эстафеты	10
2.2	СФП (специальная физическая подготовка)	40
2.2.1	Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.	10
2.2.2	Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения приема, передачи.	10
2.2.3	Упражнения для развития игровой ловкости.	10
2.2.3	Упражнения для развития специальной выносливости	10
2.3	Техническая подготовка	33
2.3.1	Техника передвижение, остановок, поворотов, стоек.	5
2.3.2	Техника приема и удара теннисного мяча.	5
2.3.3	Техника кручения мяча.	5

2.3.4	Техника подачи мяча.	6
2.3.5	Технические действия в защите.	6
2.3.6	Технические действия в нападении.	6
2.4	Тактическая подготовка	20
2.4.1	Тактика нападения.	5
2.4.2	Тактика защиты.	5
2.4.3	Тактика игры в парах	5
2.5	Выполнение контрольных нормативов	6
3	Соревнования	50
	Итого:	204

#### 4. Комплекс организационно – педагогических условий

##### **4.1. Аттестация:**

3 раз в год. Сроки аттестации – 31.05.2024

##### 4.2. Формы аттестации

- Соревнования
- Контрольные нормативы

##### 2.2. **Оценочные материалы**

Показатели качества реализации ДООП	Методики
Выполнение контрольных нормативов	с целью определения уровня физической подготовленности учащихся за основу контрольных нормативов по ОФП и СФП принимаются упражнения, отражающие уровень развития физических качеств. Контрольные упражнения выполняются в конце учебного года. (Приложение №1).
Участие в соревнованиях, матчевых встречах	не менее 10 раз за учебный год, различного уровня