

Министерство образования и науки Самарской области

Структурное подразделение, реализующее дополнительные
общеобразовательные программы, Центр детского творчества
государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской
области средней общеобразовательной школы №1 имени Героя Советского
Союза И.М. Кузнецова с. Большая Черниговка м.р. Большечерниговский
Самарской области

Рассмотрена на заседании
методического совета
Протокол № 5 от 20.06.2024 г.

УТВЕРЖДЕНА
приказом СП Центр
детского творчества
№ 94 од-с1 от 21.06.2024г.
Р.Х. Трубарова

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Мир спорта»
физкультурно-спортивной направленности**

Срок реализации 1 год
Возраст обучающихся 10-17 лет

Разработчик:
Тулигенов С.А. – педагог
дополнительного образования
СП Центр детского творчества

Краткая аннотация:

По программе «Мир спорта» могут обучаться учащиеся среднего и старшего, школьного возраста, которые в доступной форме познакомятся с различными видами общеразвивающих предметов: теннисом, шашками и шахматами.

Занятия физическими упражнениями развивают в учащихся такие качества, как выносливость, скорость и координацию. Занятия спортивными и подвижными играми развивают смекалку и умение взаимодействовать в коллективе, помогают подросткам оценить свои возможности, развить чувство собственного достоинства, целеустремленность и волю к победе. Развитие этих качеств, в свою очередь, способствует преодолению школьной неуспешности.

Пояснительная записка

В основу данной программы положены следующие нормативные документы, регламентирующие деятельность ОУ в сфере дополнительного образования:

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;

Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);

Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 25 мая 2019 г. № 996-р);

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

Приказ Министерства просвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года N 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441);

Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);

Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»).

Новизна данной дополнительной образовательной программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной.

Дополнительная образовательная программа «Мир спорта» состоит из 3 модулей: «Шашки», «Шахматы», «Настольный теннис».

Данная дополнительная общеобразовательная программа рассчитана на полную реализацию в течение одного года.

Программа ориентирована на обучение детей 10-17 лет. Объем программы – 140 часов. Режим занятий 3,5 часа в неделю, при наполняемости – 15 учащихся в группе.

В процессе освоения данной программы у школьников формируются как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических, интеллектуальных и нравственных качеств. Программа носит профилактический характер школьной неуспешности по предмету физическая культура.

Актуальность программы

Несмотря на высокий уровень экономической активности населения, образованности и квалифицированности рабочей силы, Самарская область по охвату услугами культурных и спортивных организаций отстает от среднероссийского уровня и большинства регионов-конкурентов. Из этого следует, что одним из приоритетных направлений социально-экономического развития Самарской области (Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года) является поддержка детского спорта.

Приоритетными задачами программы являются формирование в сознании детей ценностного отношения к своему здоровью, развитие мотивации к познанию и творчеству учащихся, создание условий для развития, укрепление психического и физического здоровья, которые решаются в следствии удовлетворения детей активными формами двигательной деятельности, обеспечивающих физическое, духовное и нравственное развитие учащихся. В наше время детский спорт и физкультура приобрели новое и весьма важное социальное значение, являясь пропагандой здорового образа жизни.

Педагогическая целенаправленность программы проявляется в том, что в секции «Мир спорта» особое внимание уделяется формированию личностных свойств характера обучающихся. Эти свойства, хотя и базируются на типе нервной системы, изменяются в физкультурно-спортивной направленности специально организованной деятельности. Их позитивная динамика определяется мотивацией обучающихся на здоровый образ жизни. Данная программа может рассматриваться как одна из ступеней к здоровому образу жизни и неотъемлемой частью всего воспитательного процесса в школе и на секции дополнительного образования детей. В своей реализации программа ориентируется не только на усвоении ребенком знаний и представлений, но и становление его мотивационной сферы гигиенического поведения, реализации усвоенных знаний и представлений в поведении, помогает в решении задач здоровье сбережения.

Занятия физическими упражнениями развивают в учащихся такие качества, как выносливость, скорость и координацию. Занятия спортивными и подвижными играми развивают смекалку и умение взаимодействовать в коллективе, помогают подросткам оценить свои возможности, развить чувство собственного достоинства, целеустремленность и волю к победе. Развитие этих качеств, в свою очередь, способствует успешному выполнению учебных программ дополнительного образования.

Цель программы: повышение физической подготовленности детей при одновременном развитии их умственных способностей;

Задачи:

Обучающие:

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

Развивающие:

- развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
- совершенствовать интеллектуальные способности.

Воспитательные:

- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;

- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;

формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Оздоровительные:

- улучшать функциональное состояние организма;

- повышать физическую и умственную работоспособность;

- способствовать снижению заболеваемости.

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность, реализуется в форме учебных, учебно-тренировочных и тренировочных занятий, проводится фронтальным, групповым и индивидуально-групповым способом в режиме 1 раза в неделю по 1 часу. Возраст детей, участвующих в реализации программы 10-17 лет, срок реализации – 1 год, количество занимающихся 15 человек. Для начала занятий в секции специальной подготовки не требуется. Программа рассчитана на 140 часов.

Планируемые образовательные результаты

Личностные	Метапредметные	Предметные
<p>- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;</p> <p>- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;</p> <p>- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</p> <p>- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.</p>	<p>- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;</p> <p>- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;</p> <p>- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;</p> <p>- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;</p> <p>- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;</p> <p>- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять при этом хладнокровие, сдержанность и рассудительность.</p>	<p>- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;</p> <p>- излагать факты истории развития физической культуры,</p> <p>- представлять физическую культуру (физические упражнения) как средство (-а) укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;</p> <p>- знать основные физические качества человека, индивидуальные показатели (длину и массу тела) физического развития;</p> <p>- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности во время проведения занятий;</p> <p>- знать правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультминуток,</p> <p>- уметь передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;</p>

Учебный план ДООП «Мир спорта»

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	«Шашки»	42	12	30
2	«Шахматы»	42	12	30
3	«Настольный теннис»	56	14	42
	Итого	140	38	102

Формы подведения итогов реализации ДООП представляют собой контрольные занятия для проверки степени освоения техники двигательных действий, тестирование для проверки уровня развития физических качеств, а также соревнования.

Окончательные итоги реализации программы подводятся на двух заключительных занятиях учебного года (наблюдение, собеседование и тестирование).

Формы контроля

Контроль используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Контроль эффективности осуществляется при выполнении диагностических заданий и упражнений, с помощью тестов, фронтальных и индивидуальных опросов, наблюдений. Контрольные испытания проводятся в торжественной соревновательной обстановке.

- текущий контроль (оценка усвоения изучаемого материала) осуществляется педагогом в форме наблюдения;

- итоговая аттестация, проводится в конце каждого модуля, в форме тестирования, выполнению тестовых упражнений по определению уровня освоенных навыков, а также письменный опрос для определения объема освоенных теоретических знаний, а также в форме соревнования.

Оценивание результатов.

По итогам тестирования каждому учащемуся дается педагогическая оценка: 1- плохо, 2 – не удовлетворительно, 4 – хорошо, 5 – отлично. Итоговая оценка выводится как средний балл из суммы оценок.

1. Модуль «Шашки»

Реализация этого модуля ориентируется не только на усвоении ребенком знаний и представлений, но и становление его мотивационной сферы гигиенического поведения, реализации усвоенных знаний и представлений в поведении, помогает в решении задач здоровья сбережения.

Игра в шашки, шахматы, настольный теннис развивает наглядно-образное мышление, способствует зарождению логического мышления, воспитывает усидчивость, вдумчивость, целеустремленность. Ребенок, обучающийся этой игре, становится собраннее, самокритичнее, привыкает самостоятельно думать, принимать решения.

Данный модуль может рассматриваться как одна из ступеней к здоровому образу жизни и неотъемлемой частью всего воспитательного процесса в школе и на секции дополнительного образования детей.

Осуществление обучения детей по данному модулю дает им возможность познакомиться с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома. Обучающиеся самостоятельно занимаются.

Модуль разработан с учетом личностно - ориентированного подхода и составлен так, чтобы каждый ребенок имел возможность выбрать для себя вид спорта, наиболее интересный и приемлемый для него.

Цель модуля: укрепление здоровья обучающихся; развитие знаний, умений и навыков в игре в шашки.

Задачи модуля:

- ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- развивать и совершенствовать его психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
- прививать жизненно важные навыки;
- улучшать функциональное состояние организма.

Предметные результаты:

- обучающий должен знать шашечную доску,
- горизонталь,
- вертикаль,
- диагональ,
- как пешка превращается в дамку,
- начало шашечной партии.

Учебно-тематический план модуля «Шашки»

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Форма контроля
		Всего	теория	Практика	
1	Введение. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	2	2	0	Собеседование
2	Шашечная доска. Занимательные страницы шашек.	4	2	2	Тестирование, беседа, наблюдение.
3	Ничья	10	2	8	Собеседование, наблюдение.
4	Короткие шашечные партии (блиц).	6	2	4	Тестирование, беседа, наблюдение.
5	Дамка – самая важная, главная фигура.	4	2	2	Тестирование.
6	Шашечная партия. Начало шашечной партии. Правила и законы дебюта.	15	1	14	Соревнования, беседа.
7	Подведение итогов.	1	0	1	Итоговая игра.
	Всего	42	12	30	

Содержание изучаемого курса

1. Введение. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.

Теория. Инструктаж по технике безопасности. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Правила поведения в классе, спортивном зале и на спортивной площадке, требования к одежде и обуви для занятий физической культурой.

Практика. Двигательный режим школьника. Утренняя зарядка, ее роль и значение, гигиенические требования и правила выполнения комплексов утренней зарядки. Физкультминутки, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов физкультминуток. Физкультпаузы, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов упражнений (дыхательных, на профилактику нарушения зрения и т.п.). Закаливающие процедуры, их роль и значение, гигиенические требования, правила и способы проведения. Общие представления об осанке, ее влиянии на здоровье человека, требования при выполнении упражнений на формирование правильной осанки.

2. Шашечная доска – поле шашечных сражений:

Теория: Знакомство с основными понятиями:

- Горизонтали,
- Вертикали
- Диагонали

Центр, фланги.

Практика: *Дидактические игры и задания:*

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

"Вертикаль". То же самое, но заполняется одна из вертикальных линий шашечной доски.

"Диагональ". То же самое, но заполняется одна из диагоналей шашечной доски.

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

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

3. Ничья.

Теория: Варианты ничьей. По одной фигуре.

Шашечная партия.

Начало шашечной партии.

Самые общие представления о том, как начинать шашечную партию.

Правила и законы дебюта.

Практика. Игра фигурами из начального положения.

4. Короткие шашечные партии

Теория: *Занимательные страницы шашек.*

Шашечные сказки.

Практика.

Практическая игра всеми фигурами из начального положения.

Решение шашечных задач.

Дидактические игры и задания:

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

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

"Лабиринт". Белая фигура должна достичь определенной клетки шашечной доски, не становясь на "заминированные" поля и не перепрыгивая их.

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

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

"Кратчайший путь". За минимальное число ходов белая фигура должна достичь определенной клетки шашечной доски.

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

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

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

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

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

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

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

"Ограничение подвижности". Это разновидность "игры на уничтожение", но с "заминированными" полями. Выигрывает тот, кто побьет все фигуры противника «В бой идут одни только пешки». Практическая игра пешками.

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

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

5. Дамка - самая важная, главная фигура.

Теория: Ход Дамки (взятие). *Дидактические игры и задания:* "Игра на уничтожение", Прямолинейная, бесхитростная. Ход, взятие.

Практика. *Дидактические игры и задания:*

Одна против пешек. Лабиринт. "Захват контрольного поля", "Защита контрольного поля", "Кратчайший путь". Игра «Один в поле воин», «Атака неприятельской фигуры». *Относительная ценность фигур.* Ценность фигур. Сравнительная сила фигур. Достижение материального перевеса.

6. Шашечная партия. Начало шашечной партии. Правила и законы дебюта.

Теория: Начало шашечной партии. Самые общие представления о том, как начинать шашечную партию. Правила и законы дебюта. Игра фигурами из начального положения. *Короткие шашечные партии. Занимательные страницы шашек. Шашечные сказки.* Практическая игра всеми фигурами из начального положения. Решение шашечных задач.

Практика. *Дидактические игры и задания:*

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

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

"Лабиринт". Белая фигура должна достичь определенной клетки шашечной доски, не становясь на "заминированные" поля и не перепрыгивая их.

7. Подведение итогов. **Теория:** Вручение сертификатов. **Практика.** Шашечный турнир.

2. Модуль «Шахматы»

Программа модуля «Шахматы» позволяет реализовать многие позитивные идеи отечественных теоретиков и практиков - сделать обучение радостным, поддерживать устойчивый интерес к знаниям. Стержневым моментом занятий становится деятельность самих учащихся, когда они наблюдают, сравнивают, классифицируют, группируют, делают выводы, выясняют закономерности. При этом предусматривается широкое использование занимательного материала, включение в занятия игровых ситуаций, чтение дидактических сказок и т. д.

Обучение игре в шахматы с самого раннего возраста помогает многим детям не отстать в развитии от своих сверстников, открывает дорогу к творчеству сотням тысяч детей некоммуникативного типа. Расширение круга общения, возможностей полноценного самовыражения, самореализации позволяет этим детям преодолеть замкнутость, мнимую ущербность.

Шахматы по своей природе остаются, прежде всего, игрой. И ребенок, особенно в начале обучения, воспринимает их именно как игру. Сейчас шахматы стали профессиональным видом спорта, к тому же все детские соревнования носят спортивную

направленность. Поэтому развитие личности ребенка происходит через шахматную игру в ее спортивной форме. Спорт вырабатывает в человеке ряд необходимых и требуемых в обществе качеств: целеустремленность, волю, выносливость, терпение, способность к концентрации внимания, смелость, расчет, умение быстро и правильно принимать решения в меняющейся обстановке и т.д. Шахматы, сочетающие в себе также элементы науки и искусства, могут вырабатывать в учащихся эти черты более эффективно, чем другие виды спорта. Формирование этих качеств нуждается, безусловно, в мотивации, а в шахматах любое поражение и извлеченные из него уроки способны создать у ребенка сильнейшую мотивацию к выработке у себя определенных свойств характера. Игра в шахматы **развивает наглядно-образное мышление, способствует зарождению логического мышления, воспитывает усидчивость, вдумчивость, целеустремленность.** Ребенок, обучающийся этой игре, становится собраннее, самокритичнее, привыкает самостоятельно думать, принимать решения, бороться до конца, не унывать при неудачах. Экспериментально же было подтверждено, что дети, вовлеченные в волшебный мир шахмат, лучше успевают в школе, а так же положительно влияют на совершенствование у детей многих психических процессов и таких качеств, как восприятие, внимание, воображение, память, мышление, начальные формы волевого управления поведением. В начальной школе происходят радикальные изменения: на первый план выдвигается развивающая функция обучения, в значительной степени способствующая становлению личности младших школьников и наиболее полному раскрытию их творческих способностей.

А.Алехин писал: «Шахматы не только знание и логика, но и глубокая фантазия. Посредством шахмат я воспитал свой характер. Шахматы не просто модель жизни, но и модель творчества. Шахматы, прежде всего, учат быть объективными. В шахматах можно сделаться большим мастером, лишь осознав свои ошибки и недостатки. Совершенно также как и в жизни» (1924г.)*.

Древние мудрецы сформулировали суть шахмат так: «Разумом одерживать победу».

Шахматные игры развивают такой комплекс наиважнейших качеств, что с давних пор приобрели особую социальную значимость - **это один из самых лучших и увлекательных видов досуга**, когда-либо придуманных человечеством.

Поэтому **актуальность** данной программы состоит в том, что она направлена на организацию содержательного досуга учащихся, удовлетворение их потребностей в активных формах познавательной деятельности и обусловлена многими причинами: рост нервно-эмоциональных перегрузок, увеличение педагогически запущенных детей.

В центре современной концепции общего образования лежит идея развития личности ребёнка, формирование его творческих способностей, воспитание важных личностных качеств. Всему этому и многому другому способствует процесс обучения игре в шахматы.

Жизнь заставляет нас на каждом шагу отстаивать правильность своих воззрений, поступать решительно, проявлять в зависимости от обстоятельств выдержку и твердость, осторожность и смелость, умение фантазировать и умение смирять фантазию. И всё это же самое требуется в шахматах. Они многогранны и обладают огромным эмоциональным потенциалом, дарят «упоение в борьбе», но и одновременно требуют умения концентрировать внимание, ценить время, сохранять выдержку, распознавать ложь и правду, критически относиться не только к сопернику, но и к самому себе.

Следовательно, они сочетают в себе элементы искусства, науки и спорта. Соприкосновение с этими важными областями общечеловеческой культуры вызывает в душе ребенка позитивный отклик, способствует гармоничному развитию. Кроме этого, шахматы являются большой **школой творчества** для детей, это уникальный инструмент развития их творческого мышления.

Шахматы - это вдохновение и разочарование, своеобразный выход из одиночества, активный досуг, утоление жажды общения и самовыражения. Как говорил Хосе Рауль Капабланка: «Шахматы – нечто большее, чем просто игра. Это интеллектуальное времяпрепровождение, в котором есть определённые художественные свойства и много элементов научного. Для умственной работы шахматы значат то же, что спорт для

физического совершенствования: приятный путь упражнения и развития отдельных свойств человеческой натуры...».

Однако установка сделать из ребенка гроссмейстера, не является приоритетной в данной программе. И если ребенок не достигает выдающихся спортивных результатов в шахматах, то это не рассматривается как жизненная неудача.

Цель обучения: создание условий для личностного и интеллектуального развития учащихся, формирования общей культуры и организации содержательного досуга посредством обучения игре в шахматы.

Задачи:

- создать условия для формирования и развития ключевых компетенций учащихся (коммуникативных, интеллектуальных, социальных);
- сформировать универсальные способы мышления (абстрактно-логического мышления, памяти, внимания, творческого воображения, умения производить логические операции).
- воспитывать потребность в здоровом образе жизни.

Предметные результаты:

- обучающий должен знать шахматную доску,
- горизонталь,
- вертикаль,
- диагональ,
- как правильно пешка превращается в ферзя или в другую фигуру,
- шахматные дебюты

Учебно-тематический план модуля «Шахматы»

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Форма контроля
		Всего	теория	Практика	
1	Введение. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	2	2	-	Собеседование
2	Занимательные шахматные истории. Выдающиеся шахматисты нашего времени.	2	2	-	Беседа.
3	Шахматная партия.	16	2	14	Соревнования, беседа, наблюдение.
4	Матование одинокого короля.	6	2	4	Собеседование, наблюдение.
5	Основы дебютной стратегии.	4	2	2	Тестирование, беседа.
6	Правила и законы дебюта.	6	2	4	Опрос, тестирование.
7	Короткие шахматные партии (блиц).	5	2	3	Собеседование, наблюдение.
8	Итоговое занятие.	1	0	1	Игра
	Всего	42	14	28	

Содержание изучаемого курса

1, Основы знаний

Теория. Инструктаж по технике безопасности. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Правила поведения в классе, спортивном зале и на спортивной площадке, требования к одежде и обуви для занятий физической культурой.

Практика. Двигательный режим школьника. Утренняя зарядка, ее роль и значение, гигиенические требования и правила выполнения комплексов утренней зарядки. Физкультминутки, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов физкультминуток. Физкульт паузы, их роль и значение, правила проведения и выполнения

комплексов упражнений (дыхательных, на профилактику нарушения зрения и т.п.). Закаливающие процедуры, их роль и значение, гигиенические требования, правила и способы проведения. Общие представления об осанке, ее влиянии на здоровье человека, требования при выполнении упражнений на формирование правильной осанки.

2, Занимательные шахматные истории. Выдающиеся шахматисты нашего времени.

Теория. Сказка о том, как на Руси в шахматы играли.

История о золотом веке шахмат.

Учебно-тренировочные занятия.

Решение шахматных задач и упражнений.

Игровая практика.

Практика матования одинокого короля (дети играют попарно).

Игровая практика с записью шахматной партии. Выдающиеся шахматисты нашего времени. Алехин, Чигорин, Карпов..

3, Шахматная партия.

Теория. Короткие шахматные партии.

Шахматная нотация.

Шахматная нотация. Обозначение горизонталей и вертикалей, полей, шахматных фигур.

Краткая и полная шахматная нотация.

Запись шахматной партии. Запись позиции, начального положения.

4, Матование одинокого короля.

Теория. Мат различными фигурами. Мат в один ход. Мат в два хода. Мат Ферзем и ладьей. Мат 2 ладьями. Сторож и охотник. План матования. Мат Ферзем. Вдох-выдох. План. Мат Ладьей.

Практика. ДОСТИЖЕНИЕ МАТА БЕЗ ЖЕРТВЫ МАТЕРИАЛА. Учебные положения на мат в два хода в дебюте, миттельшпиле и эндшпиле (начале, середине и конце игры).

Защита от мата.

5, Основы дебютной стратегии.

Теория. Определение стратегии. Принципы реализации материального преимущества.

Практика. Взаимодействие фигур

Нападение на незащищенного короля

6, Правила и законы дебюта.

Теория. Как начинать шахматную партию. Дебют и его задачи.

Практика. Приемы разыгрывания дебюта.

Дебютные ошибки.

Ловушки в дебюте.

Классификация дебютов.

7, Короткие шахматные партии (блиц).

Теория. "Поставь детский мат", "Мат в 1 ход", "Защитись от мата", "Выведи фигуру".

"Ограниченный король". Надо сделать ход, после которого у черного короля останется наименьшее количество полей для отхода.

Практика. "Поставить мат в 1 ход "повторюшке". Требуется объявить мат противнику, который слепо копирует ваши ходы.

"Мат в 2 хода". В учебных положениях белые начинают и дают мат в 2 хода.

"Выигрыш материала", "Накажи "пешкоода". Надо провести маневр, позволяющий получить материальное преимущество.

"Можно ли побить пешку?". Требуется определить, не приведет ли выигрыш пешки к проигрышу материала или мату.

"Захвати центр". Надо найти ход, ведущий к захвату центра.

"Можно ли сделать рокировку?". Тут надо определить, не нарушат ли белые правила игры, если рокируют.

"В какую сторону можно рокировать?". В этом задании определяется сторона, рокируя в которую белые не нарушают правил игры.

"Чем бить черную фигуру?". Здесь надо выполнить взятие, позволяющее избежать сдвоения пешек.

8. Итоговое занятие. Шахматный турнир

3. Модуль «Настольный теннис»

В процессе занятий настольным теннисом приобретаются разносторонние двигательные навыки, укрепляются мышцы, увеличивается подвижность в суставах, повышаются функциональные возможности и работоспособность организма.

Для того, чтобы получить дополнительный оздоровительный эффект от занятий настольным теннисом, необходимо выполнить регламентированные по структуре и дозе физические нагрузки, которые благотворно влияют на центральную нервную систему, так как во время занятий головной мозг лучше снабжается кровью. В свою очередь, мышечная работа создает поток импульсов, идущих в мозг. Тем самым повышается тонус нервной системы в целом. Тесная связь центральной нервной системы с двигательным аппаратом, стимулирует работоспособность – у юношей повышается эмоциональное состояние.

Особое внимание следует уделять повышению уровня двигательных качеств и физической работоспособности.

При разработке программы учитывались требования, предъявляемые к программам дополнительного образования, социальный заказ, рекомендация специалистов по физической культуре и спорту, изложенных в серии «Физкультура для здоровья»

Цель обучения: всестороннее гармоническое развитие организма, сохранения здоровья, работоспособности.

Задачи:

Образовательные – овладение детьми навыками игры в настольный теннис.

Развивающие – укрепление здоровья.

Воспитательные – формировать высокие этические нормы в отношениях между людьми, адаптация в жизни.

Для решения задач используются следующие средства:

- общеразвивающие упражнения;
- соблюдение принципа последовательности в обучении от простого к сложному, от основного к второстепенному;
- всесторонность физической, морально-волевой, технико-тактической подготовки.

Предметные результаты:

Обучающийся будет знать

- историю настольного тенниса;
- технику и тактику игры в настольный теннис;
- основы общей и специальной подготовки.

Обучающийся будет уметь

- правильную подготовку перед соревнованиями;
- как тактически и грамотно подстроится под своего соперника;
- владеть техникой игры в теннис.

Учебно-тематический план модуля «Настольный теннис»

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Техника безопасности.	1,5	1,5	0	Входящая диагностика
2	Краткие сведения о строении и функциях организма человека.	1,5	1,5	0	наблюдение, анкетирование
3	Влияние физических				Наблюдение,

	упражнений на организм занимающихся.	1,5	0	1,5	беседа
4	Гигиенические занятия навыки закаливания питание, режим дня.	2	2	0	Наблюдение, беседа
5	История развития настольного тенниса в России и за рубежом.	2	2	0	Беседа
6	Основы техники и тактики игры в настольный теннис	21	0	21	Тестирование
7	Общая и специальная подготовка.	7,5	0	7,5	Тестирование
8	Итоговое занятие	1,5	0	1,5	Соревнования
	ИТОГО:	38,5	10	29,5	

Содержание модуля «Настольный теннис»

1. Вводное занятие. Техника безопасности.

Теория. Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. Роль физической культуры в воспитании молодежи.

2. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Опорно-двигательная система. Понятие о строении мышц костей, связочного и суставного аппарата. Слабые места и типичные места травматизма. Понятие о биомеханике, группы мышц, ответственные за основные виды движений в суставах.

3. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Мотивация к регулярным занятиям спортом. Спортивно-эстетическое воспитание. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к тренировкам.

Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок.

4. Гигиенические занятия, навыки закаливания питание, режим дня.

Понятия о гигиене. Гигиена тела. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Понятия о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию обучающихся. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания. Пищевые отравления и их профилактика. Режим дня спортсмена. Значение сна, утренней гигиенической гимнастики для юного спортсмена. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Предупреждение инфекционных заболеваний, источники инфекций и пути их распространения. Травматизм в процессе занятий настольным теннисом; оказание первой доврачебной помощи при несчастных случаях, приёмы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма

5. История развития настольного тенниса в России и за рубежом.

История развития настольного тенниса в мире и нашей стране. Достижения теннисистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире.

6. Основы техники и тактики игры в настольный теннис.

Основные технические приемы:

1. Исходные положения (стойки)

- а) правосторонняя
- б) нейтральная (основная)
- в) левосторонняя

2. Способы передвижений

- а) бесшажный
- б) шаги
- в) прыжки

г) рывки

3. Способы держания ракетки

- а) вертикальная хватка - «пером»
- б) горизонтальная хватка - «рукопожатие»

4. Подачи

- а) по способу расположения игрока
- б) по месту выполнения контакта ракетки с мячом

5. Технические приемы нижним вращением

- а) срезка
- б) подрезка

6. Технические приемы без вращения мяча

- а) толчок
- б) откидка

в) подставка

Технические приемы с верхним вращением

- а) накат
- б) топс – удар

Техника нападения.

Техники передвижения. Бесшажный способ передвижения (без переноса ОЦТ; с незначительным переносом ОЦТ; с полным переносом ОЦТ). Шаги (одношажный, приставной, скрестный). Прыжки (с двух ног, с двух ног на одну, с одной ноги на другую). Рывки (с правой ноги, с левой ноги, с поворотом туловища, с наклоном туловища)

Техники подачи. Подброс мяча. Траектория и направление полета мяча. Точки пересечения плоскостей вращения мяча. Прием подач. Формы распознавания подач соперника.

Игра в нападении. Накат слева, справа.

Техника защиты.

Техники передвижения. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите. Срезка, подрезка.

7. Общая и специальная подготовка.

Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса. Упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава. Упражнения для шеи и туловища. Упражнения для всех групп мышц. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития ловкости. Упражнения типа «полоса препятствий». Упражнения для развития общей выносливости.

8. Итоговое занятие.

Методическое обеспечение программы

Формы организации учебного процесса

1. Практическая игра.
2. Решение шахматных задач, комбинаций и этюдов.
3. Дидактические игры и задания, игровые упражнения;
4. Теоретические занятия, шахматные игры, шахматные дидактические игрушки.
5. Участие в турнирах и соревнованиях.

Основные методы обучения:

Программа предусматривает применение на каждом занятии различных методов обучения, опирающихся на основные принципы построения программы: актуальность, доступность изложения, индивидуальный, личностно-ориентированный подход. Для достижения поставленных задач предусматривается отбор основных форм и методов совместной деятельности.

В связи с этим особое место в программе занимают следующие формы обучения:

- 1) Индивидуальная
- 2) Групповая

Формирование шахматного мышления у ребенка проходит через ряд этапов от репродуктивного повторения алгоритмов и схем в типовых положениях, до творческого применения знаний на практике, подразумевающих, зачастую, отказ от общепринятых стереотипов.

На начальном этапе преобладают *игровой, наглядный и репродуктивный методы*.

Они применяются:

1. При знакомстве с шахматными фигурами.
2. При изучении шахматной доски.
3. При обучении правилам игры;
4. При реализации материального перевеса.

Большую роль играют общие принципы ведения игры на различных этапах шахматной партии, где основным методом становится *продуктивный*. Для того чтобы реализовать на доске свой замысел, учащийся овладевает тактическим арсеналом шахмат, вследствие чего формируется следующий алгоритм мышления: анализ позиции – мотив – идея – расчёт – ход. Продуктивный метод играет большую роль и в дальнейшем при изучении дебютов и основ позиционной игры, особенно при изучении типовых позиций миттельшпиля и эндшпиля.

При изучении дебютной теории основным методом является *частично-поисковый*. Наиболее эффективно изучение дебютной теории осуществляется в том случае, когда большую часть работы ребенок продельвает самостоятельно.

В программе предусмотрены материалы для самостоятельного изучения обучающимися (домашние задания для каждого года обучения, специально подобранная шахматная литература, картотека дебютов и др.).

На более поздних этапах в обучении применяется *творческий метод*, для совершенствования тактического мастерства учащихся (самостоятельное составление позиций, предусматривающих определенные тактические удары, мат в определенное количество ходов и т.д.).

Метод проблемного обучения. Разбор партий мастеров разных направлений, творческое их осмысление помогает ребенку выработать свой собственный подход к игре.

Использование этих методов предусматривает, прежде всего, обеспечение самостоятельности детей в поисках решения самых разнообразных задач.

Материалы для учеников:

1. Тексты с высказываниями шахматистов и других великих людей о пользе шахмат.
2. Карточки с диаграммами решения задач и упражнений.
3. Разрезная шахматная доска.
4. «Основы физической культуры учащихся средних школ» - Н.В. Барышева.

Материально-техническое обеспечение программы

- 10 шашечных досок и 10 комплектов шашек;
- 10 шахматных досок и 10 комплектов шахмат, 10 шахматных часов, 1 демонстрационная доска;
- 6 ракеток, 40 шаров.

Список литературы

1. Сухин И. Удивительные приключения в шашечной стране. (Занимательное пособие для родителей и учителей). Рекомендовано Мин общ. и проф. обр. РФ. М.. ПОМАТУР. 2000г.
2. Сухин И. Шашки для самых маленьких. Книга-сказка для совместного чтения родителей и детей. М. АСТРЕЛЬ. АСТ. 2000 г.
3. Туров Б.И. Жемчужины шашечного творчества Ростов-на-Дону. Феникс. 2020
4. Н.М. Петрушина Шашечный учебник для детей. Серия «Шашки».- Ростов-на-Дону: «Феникс», 2022. - 224с.
5. Шашечный словарь. М. ФиС. 2018 г.
5. Шашки детям. Санкт-Петербург. 2017 г. по изданию Майзелис И. Шашки. Основы теории М. Детгиз 2020.
6. Шашки. Энциклопедический словарь. М.Советская энциклопедия. 2019 г.
7. Шашки - школе. М. Педагогика. 2020 г.
8. "Путешествия по шашечной стране", И.Сухин.
9. Периодическая печать и т.д.
10. Интернет-ресурсы.

Учебно-методическая литература:

1. Сухин И. Удивительные приключения в шахматной стране. (Занимательное пособие для родителей и учителей). Рекомендовано Мин общ. и проф. обр. РФ. М.. ПОМАТУР. 2000г.
2. Сухин И. Шахматы для самых маленьких. Книга-сказка для совместного чтения родителей и детей. М. АСТРЕЛЬ. АСТ. 2000 г.
3. Туров Б.И. Жемчужины шахматного творчества Ростов-на-Дону. Феникс. 2020
4. Уильям Гарет. Шахматы. Учись играть в самую популярную игру в мире. М. Terra. 2018 г.
5. Френе С. Избранные педагогические сочинения, М.. Просвещение. 2019 г.
6. В.Хенкин, Куда идет король. М.. Молодая гвардия. 2020 г.
7. Н.М. Петрушина Шахматный учебник для детей. Серия «Шахматы».- Ростов-на-Дону: «Феникс», 2022. - 224с.
8. Шахматный словарь. М. ФиС. 2018 г.
9. Шахматы детям. Санкт-Петербург. 1994 г. по изданию Майзелис И. Шахматы. Основы теории М. Детгиз 2020.
10. Шахматы. Энциклопедический словарь. М.Советская энциклопедия.. 2018 г.
11. Шахматы - школе. М. Педагогика. 2016 г.

Календарный учебный график программы «Мир спорта»

№ п/п	Дата проведения занятия	Время проведения занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
Модуль «Шашки»							
1		16.30-18.00	2	Вводный инструктаж по ТБ. Первичный инструктаж по ТБ на занятиях.	Лекция	10 каб.	Беседа/ опрос
2		16.10-17.20	1,5	Шашечная доска. Возникновение и родина шашек.	Тренировка	10 каб.	Беседа/ тестирование наблюдение

3		16.30-18.00	2	Название шашечных фигур: дамка, пешка.	Лекция	10 каб.	Беседа/ опрос
4		16.10-17.20	1,5	Правило: "Первыми ходят белые".	Тренировка	10 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
5		16.30-18.00	2	Начало шашечной партии. Шашечная партия.	Лекция	10 каб.	Беседа/ опрос
6		16.10-17.20	1,5	Ничья. Варианты ничьей.	Тренировка	10 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
7		16.30-18.00	2	Дамка - самая важная, главная фигура.	Тренировка	10 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
8		16.10-17.20	1,5	Короткие шашечные партии (блиц).	Тренировка	10 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
9		16.30-18.00	2	Начало шашечной партии. Шашечная партия.	Тренировка	10 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
10		16.10-17.20	1,5	Ничья. Варианты ничьей.	Тренировка	10 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
11		16.30-18.00	2	Короткие шашечные партии (блиц).	Тренировка	10 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
12		16.10-17.20	1,5	Начало шашечной партии. Шашечная партия.	Тренировка	10 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
13		16.30-18.00	2	Ничья. Варианты ничьей.	Лекция	10 каб.	Беседа/ опрос
14		16.10-17.20	1,5	Дамка - самая важная, главная фигура.	Тренировка	10 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
15		16.30-18.00	2	Начало шашечной	Тренировка	10 каб.	Текущий

				партии. Шашечная партия.			контроль умений и навыков, наблюдение
16		16.10-17.20	1,5	Короткие шашечные партии (блиц).	Тренировка	10 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
17		16.30-18.00	2	Ничья. Варианты ничьей.	Тренировка	10 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
18		16.10-17.20	1,5	Начало шашечной партии. Шашечная партия.	Тренировка	10 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
19		16.30-18.00	2	Короткие шашечные партии (блиц).	Тренировка	10 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
20		16.10-17.20	1,5	Начало шашечной партии. Шашечная партия.	Тренировка	10 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
21		16.30-18.00	2	Ничья. Варианты ничьей.	Тренировка	10 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
22		16.10-17.20	1,5	Начало шашечной партии. Шашечная партия.	Тренировка	10 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
23		16.30-18.00	2	Ничья. Варианты ничьей.	Тренировка	10 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
24		16.10-17.20	1,5	Начало шашечной партии. Шашечная партия.	Контрольные испытания	10 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
Модуль «Шахматы»							
1		16.30-18.00	2	Вводный инструктаж по ТБ. Первичный	Лекция	10 каб.	Беседа/ опрос

				инструктаж по ТБ на занятиях.			
2		16.10-17.20	1,5	Занимательные шахматные истории. Выдающиеся шахматисты нашего времени.	Тренировка	10 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
3		16.30-18.00	2	Шахматная партия.	Лекция	10 каб.	Беседа/ опрос
4		16.10-17.20	1,5	Матование одинокого короля.	Тренировка	10 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
5		16.30-18.00	2	Шахматная партия.	Лекция	10 каб.	Беседа/ опрос
6		16.10-17.20	1,5	Основы дебютной стратегии.	Тренировка	10 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
7		16.30-18.00	2	Шахматная партия.	Тренировка	10 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
8		16.10-17.20	1,5	Матование одинокого короля.	Тренировка	10 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
9		16.30-18.00	2	Правила и законы дебюта.	Тренировка	10 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
10		16.10-17.20	1,5	Шахматная партия.	Тренировка	10 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
11		16.30-18.00	2	Матование одинокого короля.	Тренировка	10 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
12		16.10-17.20	1,5	Правила и законы дебюта.	Тренировка	10 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
13		16.30-18.00	2	Шахматная партия.	Лекция	10 каб.	Беседа/ опрос

14		16.10-17.20	1,5	Короткие шахматные партии (блиц).	Тренировка	10 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
15		16.30-18.00	2	Шахматная партия.	Тренировка	10 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
16		16.10-17.20	1,5	Матование одинокого короля..	Тренировка	10 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
17		16.30-18.00	2	Шахматная партия.	Тренировка	10 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
18		16.10-17.20	1,5	Основы дебютной стратегии.	Тренировка	10 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
19		16.30-18.00	2	Шахматная партия.	Тренировка	10 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
20		16.10-17.20	1,5	Короткие шахматные партии (блиц).	Тренировка	10 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
21		16.30-18.00	2	Шахматная партия.	Тренировка	10 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
22		16.10-17.20	1,5	Правила и законы дебюта.	Тренировка	10 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
23		16.30-18.00	2	Короткие шахматные партии (блиц).	Тренировка	10 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
24		16.10-17.20	1,5	Основы дебютной стратегии.	Тренировка	10 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение

Модуль «Настольный теннис»

1		16.10-17.20	2	Вводный инструктаж по ТБ. Первичный инструктаж по ТБ на занятиях.	Лекция	10 каб.	Беседа/ опрос
2		16.30-18.00	1,5	История развития настольного тенниса в России и за рубежом.	Лекция	10 каб.	Беседа/ опрос
3		16.10-17.20	2	Как научиться планировать тренировочный процесс и контролировать свою спортивную форму.	Лекция	10 каб.	Беседа/ опрос
4		16.30-18.00	1,5	Разминка. Тактико-технические занятия.	Тренировка	10 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
5		16.10-17.20	2	ОФП. Техника игры в настольный теннис.	Лекция	10 каб.	Беседа/ опрос
6		16.30-18.00	1,5	ОФП. Тактика игры.	Тренировка	10 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
7		16.10-17.20	2	ОФП. Тактика действия игроков во время игры.	Лекция	10 каб.	Беседа/ опрос
8		16.30-18.00	1,5	ОФП. Техника. Поддача.	Тренировка	10 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
9		16.10-17.20	2	ОФП. Техника, прием подачи.	Лекция	10 каб.	Беседа/ опрос
10		16.30-18.00	1,5	Правила игры, соревнования и их организация.	Тренировка	10 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
11		16.10-17.20	2	ОФП. Техника, игра в теннис.	Тренировка	10 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
12		16.30-18.00	1,5	ОФП. Тактика, выход к сетке.	Тренировка	10 каб.	Текущий контроль умений и

							навыков, наблюдение
13		16.10-17.20	2	ОФП. Тактика, игра у сетки.	Тренировка	10 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
14		16.30-18.00	1,5	ОФП. Тактика, удар слета.	Тренировка	10 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
15		16.10-17.20	2	ОФП. Техника, прием подачи.	Тренировка	10 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
16		16.30-18.00	1,5	Как научиться планировать тренировочный процесс и контролировать свою спортивную форму.	Тренировка	10 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
17		16.10-17.20	2	ОФП. Тактика парной игры.	Тренировка	10 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
18		16.30-18.00	1,5	ОФП. Тактика, удар слета.	Тренировка	10 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
19		16.10-17.20	2	Разминка. Тактико-технические занятия.	Лекция	10 каб.	Беседа/опрос
20		16.30-18.00	1,5	Правила игры, соревнования и их организация.	Тренировка	10 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
21		16.10-17.20	2	ОФП. Тактика, середина игры.	Лекция	10 каб.	Беседа/опрос
22		16.30-18.00	1,5	ОФП. Тактика, действия игроков во время матча.	Тренировка	10 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
23		16.10-17.20	2	ОФП. Техника, прием подачи.	Тренировка	10 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение

24		16.30-18.00	1,5	ОФП. Техника, игра в теннис.	Тренировка	10 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
25		16.10-17.20	2	ОФП. Тактика, прием подачи.	Тренировка	10 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
26		16.30-18.00	1,5	ОФП. Тактика, удар слета.	Тренировка	10 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
27		16.10-17.20	2	ОФП. Тактика, выход к сетке.	Тренировка	10 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
28		16.30-18.00	1,5	ОФП. Тактика, обводящие удары.	Тренировка	10 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
29		16.10-17.20	2	ОФП. Тактика, середина игры.	Тренировка	10 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
30		16.30-18.00	1,5	ОФП. Тактика, игра у сетки.	Тренировка	10 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
31		16.10-17.20	2	ОФП. Тактика, обводящие удары.	Тренировка	10 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
32		16.30-18.00	1,5	Повторение материала. Подведение итогов.	Контрольные испытания.	10 каб.	Сдача контрольных нормативов