

Учебно-тематический план
1- й год обучения-1970 часов

№	Содержание	Количество часов	
		теория	практика
	Футбол	2	338
1.	Техника безопасности при игре в футбол	1	100
2.	Отработка ударов по мячу: -техника передвижений остановок, поворотов, стоек; -техника ударов по мячу	1	18
3.	Стойки игрока: -перемещение в стойке приставными шагами и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений.		20
4.	Удары по неподвижному мячу, катящемуся мячу внутренней стороной стопы, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой		20
5.	Ведение мяча по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой, удары по воротам на точность (меткость) попадания мячом в цель с ближних дистанций; -выбивание и отбор мяча		20
6.	Тактика игры вратаря		10
7.	Комбинация из освоенных элементов: ведение мяча, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам, комбинация из техники перемещений		50
8.	Тактика игры в нападении		80
9.	Игра по упрощенным правилам «Кожаный мяч»		
	Лыжная подготовка	2	198
1.	Техника безопасности, Ознакомление с видами лыжного спорта (лыжные гонки, прыжки на лыжах, слалом, биатлон);	1	25
2.	Отработка приемов ходьбы на лыжах	1	85
3.	Передвижение на лыжах в медленном темпе;		75
4.	Отработка практических навыков		13
5.	Игры: «Кто дальше», «Лучший лыжник», эстафеты		
	Коньки	12	300
1.	Правила поведения детей на льду	1	
2.	Знакомство с техникой катания на льду	11	
3.	Отработка практических навыков : повороты на месте: направо, налево, кругом, поочередное отталкивание и		100
			50

4.	скольжение на двух и одном коньке		70
5.	Бег на коньках до 100м на время		80
6.	Техника бега по прямой и по повороту, повороты кругом в движении и скольжение спиной вперед		
	Бег на коньках 150м на время		
	Пионербол, волейбол	10	500
1.	Ознакомление с правилами игры в пионербол	5	
2.	Расстановка игроков на площадке	5	143
3.	Отработка приемов передачи мяча: -передача мяча сверху(бросок) двумя руками; - прием мяча сверху, снизу, бросок мяча через сетку на месте, в движении, в прыжке		235
4.	Дальнейшая отработка ударов, розыгрыш мяча. Ловля мяча		122
5.	Учебная игра «Мяч в воздухе»		
	Настольный теннис	8	280
1.	Техника безопасности при игре в настольный теннис	4	
2.	Стойка теннисиста	4	100
3.	Способы хватки ракетки		120
4.	Игра в защите, игра в нападении		20
5.	Блокирующие удары		40
6.	Соревнования между воспитанниками		

	Баскетбол	20	300
1.	Техника безопасности при игре в баскетбол	10	
2.	Техника ведения мяча	10	25
3.	Способы ловли и передачи мяча		140
4.	Техника игры в защите, техника игры в нападении		25
5.	Бросок мяча двумя руками от груди и одной от плеча		100
6.	Соревнования между воспитанниками		10
7.	Стойка баскетболиста		
	Итого: 1970 часов	56	1914

Учебно-тематический план
2-й год обучения- 1970 часов

№	Содержание	Количество часов	
		теория	практика
	Футбол	2	338
1.	Оказание первой помощи при травмах на поле	1	
2.	Тактика игры в защите	1	100
	Защита: перехват мяча, отбор мяча-удары по неподвижному и катящемуся мячу коском, выполнение ударов после остановки, ведения и рывков, отработка ударов по катящемуся мячу, вбрасывание мяча из-за боковой линии и с места		18
3.	Удары с средних дистанций, перехват мяча		20
4.	Обучение комбинации из освоенных элементов и владения мячом		20
5.	Защита в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3		20
6.	Игра по упрощенным правилам		10
7.	Учебно-тренировочные игры		10
8.	Соревнования «Кожаный мяч»		50
			80
	Лыжная подготовка	2	198
1.	Совершенствование двухшажного хода	1	
2.	Совершенствование торможения «плугом»		
3.	Подъем «полуелочкой», «полулесенкой», скользящий шаг с палками		25
4.	Подъемы и спуски с небольших склонов		85
	Передвижение на лыжах до 1,5 км, спуски с небольших склонов	1	75
5.	Лыжные эстафеты		13
	Коньки	12	300
1.	Виды конькобежного спорта: бег на разные дистанции, многоборье	1	
2.	Фигурное катание	11	100
	-бег по повороту;		
	-вход в поворот;		50
3.	Катание по прямой без движений руками		70
4.	Свободное катание на коньках без помощи посторонних лиц до 1000м		
5.	Катание на коньках по кругу (400 м)		80

6.	Бег на выносливость (до 2-4 мин.)		
	Пионербол, волейбол	10	500
1.	Техника безопасности при игре в волейбол	5	
2.	Приемы мяча в волейболе: снизу, сверху, сбоку, над собой	5	143
3.	Отработка приемов подачи мяча: сверху двумя руками, над собой и в парах сверху двумя руками.		
4.	Розыгрыш мяча на три паса		
5.	Отработка подачи мяча: нижняя прямая, подача сверху		235
6.	Наказания при нарушениях правил игры		122
7.	Соревновательная практика		
	Настольный теннис	8	280
1.	Отработка практических навыков	4	
2.	Игра в парах	4	
3.	Соревнования между воспитанниками		100
			120
			20
			40

	Баскетбол	20	300
1.	Техника безопасности при игре в баскетбол	10	
2.	Техника ведения мяча	10	
3.	Способы ловли и передачи мяча		25
4.	Техника игры в защите, техника игры в нападении		140
5.	Бросок мяча двумя руками от груди и одной от плеча		25
6.	Соревнования между воспитанниками		100
7.	Стойка баскетболиста		10
	Итого: 1970 часов	56	1914

Учебно-тематический план
3-й год обучения- 1970 часов

№	Содержание	Количество часов	
		теория	практика
	Футбол	2	338
1.	Групповые действия. Тактические действия игроков	1	100
2.	Совершенствование двигательных действий игроков		18
3.	Организация оборонительных действий	1	20

4.	Пробитие штрафных свободных 11 метровых ударов		20
5.	Нападение с изменением позиций игроков с атакой и защитой		20
6.	Участие в школьных соревнованиях по правилам;		70
7.	Учебно-тренировочные игры по упрощенным правилам		90
	Лыжная подготовка	2	198
1.	Совершенствование техники изученных ходов: попеременный двухшажный ход без палок и с палками, подъем лесенкой	1	
2.	Спуски с высокой и низкой стоек		25
3.	Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью		85
			75
4.	Прохождение дистанции до 2-3 км	1	13
5.	Соревновательная практика		
	Коньки	12	300
1.	Правила судейства на соревнованиях	1	
2.	Упражнения для развития скоростной выносливости	11	
3.	Бег на время		100
4.	Катание в парах, колонной		
5.	Свободное катание		
6.	Соревновательная практика на дистанциях 1000 м, 3000 м, 500 м		50
			70
			80
	Пионербол, волейбол	10	500
1.	Повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении	5	
		5	
2.	Сочетание приемов, ведение мяча с изменением направления – передача		143
3.	Техника приема и подачи мяча; передача мяча		
4.	Игра по упрощенным правилам		
5.	Соревновательная практика		235
6.	Правила судейства		
			122
	Настольный теннис	8	280
1.	Отработка практических навыков	4	
2.	Игра в команде	4	

3.	Соревновательная практика		100
			120
			20
			40
		2	198
	Баскетбол	20	300
1.	Техника безопасности при игре в баскетбол	10	
2.	Техника ведения мяча с изменением направления	10	
3.	Техника ловли и передачи мяча		25
4.	Техника игры в защите, техника игры в нападении		140
5.	Бросок мяча двумя руками от груди и одной от плеча		25
6.	Соревнования между воспитанниками		100
			10
	Итого: 1970 часов	56	1914