**Календарный учебно – тематический план**

**Спортивный клуб «Альтернатива» на 2020 – 2021 уч. год**

**1 группа (стартовый уровень подготовки), 4 ч в неделю, план - 168 академических часов в уч. год**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №раздела | месяц | дата | кол-во часов | корректировка часов | Тема занятия | Местозанятия | Форма контроля |
| 1 | сентябрь2020 | 08.0911.09 | 22 |  | **Вводное занятие**: знакомство с программой работы объединения; организация занятий в объединении; вводный инструктаж по технике безопасности во время занятий.Беседа «Гигиена, предупреждение травм во время занятий, самоконтроль» | актовый зал | Устный опрос |
| 22.1 | 15.0918.09 | 22 |  | **Легкая атлетика**Бег на короткие дистанцииИнструктаж по технике безопасности во время бега | территория дд | Контрольные испытания:легкоатлетическая эстафета, забег на короткие дистанции, сдача норм ГТОУчастие в соревнованиях по мини-футболу с внешними соперниками, дружеские матчи |
| 2.2 | 22.09 | 2 |  | Низкий старт | территория дд |
| 2.3 | 25.09 | 2 |  | Высокий старт | территория дд |
| 2.4 | 29.0902.10 | 22 |  | Старты. Стартовый разгон | территория дд |
| октябрь 2020 |
| 2.5 | 13.1016.10 | 22 |  | Стартовый разбег | территория дд |
| 2.6 | 20.1023.10 | 22 |  | Финиширование | территория дд |
| 2.7 | 27.1030.10 | 22 |  | Бег на средние дистанции | территория дд |
| 2.8 | ноябрь2020 | 03.1106.1110.1113.1117.11 | 22222 |  | Кроссовая подготовка | территория ддспортивный зал |
| 2.9 | 20.1124.11 | 22 |  | Контрольные испытания. Легкоатлетическая эстафета.Забег на короткие дистанции. Кросс. Сдача норм ГТО | территория дд спортивный зал |
| 3.3.1 |  | 27.11 | 2 |  | **Мини- футбол** Великие футболисты. Техника безопасности во время игры в футбол | актовый зал |
| 3.2 | декабрь2020 | 01.1204.12 | 22 |  | Стойки, передвижения по полю | спортивный зал |
| 3.3 | 08.1211.12 | 22 |  | Техника подачи мяча с места в движении |  спортивный зал |
| 3.4 | 15.1218.1222.12 | 222 |  | Передача мяча в движении, со сменой мест | спортивный зал |
| 3.5 | 25.1229.12 | 22 |  | Ведение мяча с изменением направления и скорости | спортивный зал |
| 3.6 | январь2021 | 12.0115.0119.01 | 222 |  | Подача мяча в ворота с места |  спортивный зал |
| 3.7 | 22.0126.0129.01 | 222 |  | Подача мяча в ворота в движении | спортивный зал |
| 3.8 | февраль2021 | 02.0205.02 | 22 |  | Судейская практика (теория игры в футбол, практические навыки судейства) | компьютерный класс |
| 3.9 | 09.0212.0216.02 | 222 |  | Соревновательные занятия:- психологическая подготовка, учебные игры;- соревнования по футболу (дружеские матчи с другими командами) | спортивный зал |
| **4.**4.1 | 19.02 | 2 |  | **Пионербол**Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности во время игры в пионербол | актовый зал | Участие в соревнованиях с внешним соперником, дружеские игры |
| 4.2 | 26.02 | 2 |  | Стойки. Передвижения в стойках | спортивный зал |
| 4.3 | март2021 | 02.0305.03 | 22 |  | Передача мяча на месте, в движении | спортивный зал |
| 4.4 | 09.0312.0316.03 | 222 |  | Передачи мяча сверху и снизу двумя руками | спортивный зал |
| 4.5 | 19.0323.03 | 22 |  | Прием и передача мяча | спортивный зал |
| 4.6 | 26.0330.03 | 22 |  | Приемы подачи мяча через сетку | спортивный зал |
| 4.7 | апрель2021 | 02.0406.04 | 22 |  | Судейская практика. Учебные игры | спортивный зал |
| 4.8 |  | 09.0413.0416.04 | 222 |  | Контрольные занятия. Отработка практических навыков. Участие в соревнованиях с внешним соперником, дружеские игры | спортивный зал |
| **5.**5.1 | 20.04 | 2 |  | **Настольный теннис**Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности во время занятий настольным теннисом | спортивный зал |  |
| 5.2 | 23.0427.04 | 22 |  | Стойки. Передвижения в стойках | спортивный зал |
| 5.3 | май2021 | 30.0404.05 | 22 |  | Подача мяча на месте, в движении | спортивный зал |
| 5.4 | 07.0511.0514.05 | 222 |  | Судейская практика. Теория игры в теннис. Тактические действия. Учебные игры | спортивный зал |
| 5.5 | 18.0521.0525.0528.05 | 2222 |  | Контрольные занятия. Судейская практика. Соревнования по настольному теннису. | спортивный залспортивная площадка |
| **6.**6.1 | июнь2020 | 01.06 | 2 |  | **Игры нашего двора**Знакомство с дворовыми видами спорта. Инструктаж по технике безопасности во время участия в играх | спортивная площадка | Проведение практических занятий |
| 6.2 | 04.0608.06 | 22 |  | Городки. Знакомство с правилами игры, пробные игры | спортивная площадка |
| 6.3 | 11.0615.0618.06 | 222 |  | Скейтборд, велосипед, ролики. Правила безопасного использования уличного спортивного инвентаря.Практические занятия по использования уличного спортивного инвентаря | спортивная площадка |
| **7.** | 21.0625.0629.06 | 222 |  | **Подготовка и проведение итоговой аттестации по курсу** **1-го года обучения воспитанников**.Индивидуальные устные и практические тесты.Организация спортивного праздника | спортивная площадка | Подготовка и проведение итоговой аттестации по курсу |

**2 группа (базовый уровень подготовки), 5 ч. в неделю, план - 210 академических часов в уч. год**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №раздела | месяц | дата | кол-во часов | корректировка часов | Тема занятия | Местозанятия | Форма контроля |
| **1** | сентябрь2020 | 08.0911.09 | 2,52,5 |  | **Вводное занятие**: знакомство с программой второго года занятий в объединении; организация занятий в объединении; вводный инструктаж по технике безопасности во время занятий.Беседы «Гигиена, предупреждение травм во время занятий, самоконтроль». «Оказание доврачебной помощи при травме» | актовый зал | Устный опрос |
| **2**2.1 | 15.0918.09 | 2,52,5 |  | **Легкая атлетика**Бег на короткие дистанцииИнструктаж по технике безопасности во время бега | территория дд | Контрольные испытания:легкоатлетическая эстафета, забег на короткие дистанции, сдача норм ГТОУчастие в соревнованиях по мини-футболу с внешними соперниками, дружеские матчи |
| 2.2 | 22.09 | 2,5 |  | Низкий старт | территория дд |
| 2.3 | 25.09 | 2,5 |  | Высокий старт | территория дд |
| 2.4 | 29.0902.10 | 2,52,5 |  | Старты. Стартовый разгон | территория дд |
| октябрь 2020 |
| 2.5 | 13.1016.10 | 2,52,5 |  | Стартовый разбег | территория дд |
| 2.6 | 20.1023.10 | 2,52,5 |  | Финиширование | территория дд |
| 2.7 | 27.1030.10 | 2,52,5 |  | Бег на средние дистанции | территория дд |
| 2.8 | ноябрь2020 | 03.1106.1110.1113.11 | 2,52,52,52,5 |  | Кроссовая подготовка | территория ддспортивный зал |
| 2.9 | 17.1120.11 | 2,52,5 |  | Контрольные испытания. Легкоатлетическая эстафета.Забег на короткие дистанции. Кросс. Сдача норм ГТО | территория дд спортивный зал |
| 3.3.1 |  | 24.11 | 2,5 |  | **Мини- футбол** Великие футболисты. Техника безопасности во время игры в футбол | актовый зал |
| 3.2 | декабрь2020 | 27.1101.1204.12 | 2,52,52,5 |  | Стойки, передвижения по полю | спортивный зал |
| 3.3 | 08.1211.12 | 2,52,5 |  | Техника подачи мяча с места в движении |  спортивный зал |
| 3.4 | 15.1218.12 | 2,52,5 |  | Передача мяча в движении, со сменой мест | спортивный зал |
| 3.5 | 22.1225.12 | 2,52,5 |  | Ведение мяча с изменением направления и скорости | спортивный зал |
| 3.6 | январь2021 | 29.1212.01 | 2,52,5 |  | Подача мяча в ворота с места |  спортивный зал |
| 3.7 | 15.0119.01 | 2,52,5 |  | Подача мяча в ворота в движении | спортивный зал |
| 3.8 | 22.0126.01 | 2,52,5 |  | Судейская практика (теория игры в футбол, практические навыки судейства) | компьютерный класс |
| 3.9 | февраль2021 |  29.01 02.0205.02 | 2,52,52,5 |  | Соревновательные занятия:- психологическая подготовка, учебные игры;- соревнования по футболу (дружеские матчи с другими командами) | спортивный зал |
| **4.**4.1 | 09.02 | 2,5 |  | **Волейбол.**Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности во время игры в волейбол | актовый зал |
| 4.2 | 12.0216.02 | 2,52,5 |  | Стойки. Передвижения в стойках | спортивный зал | Участие в соревнованиях с внешним соперником, дружеские игры |
| 4.3 | 19.0226.02 | 2,52,5 |  | Передача мяча на месте, в движении | спортивный зал |
| 4.4 | март2021 | 02.0305.03 | 2,52,5 |  | Передачи мяча сверху и снизу двумя руками | спортивный зал |
| 4.5 | 09.0312.0316.03 | 2,52,52,5 |  | Прием и передача мяча на площадке | спортивный зал |
| 4.6 | 19.0323.03 | 2,52,5 |  | Приемы подачи мяча через сетку | спортивный зал |
| 4.7 | 26.0330.03 | 2,52,5 |  | Судейская практика. Учебные игры | спортивный зал |
| 4.8 | апрель2021 | 02.0406.0409.04 | 2,52,52,5 |  | Контрольные занятия. Отработка практических навыков. Участие в соревнованиях с внешним соперником, дружеские игры | спортивный зал |
| **5.**5.1 | 20.04 | 2,5 |  | **Настольный теннис**Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности во время занятий настольным теннисом | спортивный зал | Соревнования на призы детского дома, участие в соревнованиях вне детского дома |
| 5.2 | 23.0427.04 | 2,52,5 |  | Стойки. Передвижения в стойках | спортивный зал |
| 5.3 | 30.04 | 2,52,5 |  | Подача мяча на месте, в движении | спортивный зал |
| май 2021 |  04.05 |
| 5.4 | 07.0511.0514.05 | 2,52,52,5 |  | Судейская практика. Теория игры в теннис. Тактические действия. Учебные игры | спортивный зал |
| 5.5 | 18.0521.0525.0528.05 | 2,52,52,52,5 |  | Контрольные занятия. Судейская практика. Соревнования по настольному теннису. | спортивный залспортивная площадка |
| **6.**6.1 | июнь2020 | 01.0604.06 | 2,52,5 |  | **Военно-спортивная подготовка**Строевая подготовка | спортивная площадка | Проведение практических занятий |
| 6.2 | 08.06 | 2,5 |  | Метание гранатыИнструктаж по технике безопасности во время выполнения задания | спортивная площадка |
| 6.3 | 11.06 | 2,5 |  | Стрельба из пневматической винтовкиИнструктаж по технике безопасности во время выполнения задания | спортивная площадка |
| 6.4 |  15.0618.06 | 2,52,5 |  | Военизированная эстафета.Преодоление полосы препятствий.Инструктаж по технике безопасности во время выполнения задания | спортивная площадка |
| **7.** | 21.0625.0629.06 | 2,52,52,5 |  | **Подготовка и проведение итоговой аттестации по курсу** **2-го года обучения воспитанников**.Индивидуальные устные и практические тесты.Организация военно - спортивного праздника | спортивная площадка | Подготовка и проведение итоговой аттестации по курсу |