**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 | Место  занятия | Форма контроля |
| 1 | сентябрь  2020 | 08.09  11.09 | 2  2 |  | **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 |
| 2  2.1 | 15.09  18.09 | 2  2 |  | **Легкая атлетика**  Бег на короткие дистанции  Инструктаж по технике безопасности во время бега | территория дд | Контрольные испытания:  легкоатлетическая эстафета, забег на короткие дистанции, сдача норм ГТО  Участие 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 | 29.09  02.10 | 2  2 |  | Старты. Стартовый разгон | территория дд |
| октябрь 2020 |
| 2.5 | 13.10  16.10 | 2  2 |  | Стартовый разбег | территория дд |
| 2.6 | 20.10  23.10 | 2  2 |  | Финиширование | территория дд |
| 2.7 | 27.10  30.10 | 2  2 |  | Бег на средние дистанции | территория дд |
| 2.8 | ноябрь  2020 | 03.11  06.11  10.11  13.11  17.11 | 2  2  2  2  2 |  | Кроссовая подготовка | территория дд  спортивный зал |
| 2.9 | 20.11  24.11 | 2  2 |  | 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 | декабрь  2020 | 01.12  04.12 | 2  2 |  | Стойки, передвижения по полю | спортивный зал |
| 3.3 | 08.12  11.12 | 2  2 |  | Техника подачи мяча с места в движении | спортивный зал |
| 3.4 | 15.12  18.12  22.12 | 2  2  2 |  | Передача мяча в движении, со сменой мест | спортивный зал |
| 3.5 | 25.12  29.12 | 2  2 |  | Ведение мяча с изменением направления и скорости | спортивный зал |
| 3.6 | январь  2021 | 12.01  15.01  19.01 | 2  2  2 |  | Подача мяча в ворота с места | спортивный зал |
| 3.7 | 22.01  26.01  29.01 | 2  2  2 |  | Подача мяча в ворота в движении | спортивный зал |
| 3.8 | февраль  2021 | 02.02  05.02 | 2  2 |  | Судейская практика (теория игры в футбол, практические навыки судейства) | компьютерный класс |
| 3.9 | 09.02  12.02  16.02 | 2  2  2 |  | 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 | март  2021 | 02.03  05.03 | 2  2 |  | Передача мяча на месте, в движении | спортивный зал |
| 4.4 | 09.03  12.03  16.03 | 2  2  2 |  | Передачи мяча сверху и снизу двумя руками | спортивный зал |
| 4.5 | 19.03  23.03 | 2  2 |  | Прием и передача мяча | спортивный зал |
| 4.6 | 26.03  30.03 | 2  2 |  | Приемы подачи мяча через сетку | спортивный зал |
| 4.7 | апрель  2021 | 02.04  06.04 | 2  2 |  | Судейская практика. Учебные игры | спортивный зал |
| 4.8 |  | 09.04  13.04  16.04 | 2  2  2 |  | 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 | 23.04  27.04 | 2  2 |  | Стойки. Передвижения в стойках | спортивный зал |
| 5.3 | май  2021 | 30.04  04.05 | 2  2 |  | Подача мяча на месте, в движении | спортивный зал |
| 5.4 | 07.05  11.05  14.05 | 2  2  2 |  | Судейская практика. Теория игры в теннис. Тактические действия.  Учебные игры | спортивный зал |
| 5.5 | 18.05  21.05  25.05  28.05 | 2  2  2  2 |  | Контрольные занятия. Судейская практика. Соревнования по настольному теннису. | спортивный зал  спортивная площадка |
| **6.**  6.1 | июнь  2020 | 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 | 04.06  08.06 | 2  2 |  | Городки. Знакомство с правилами игры, пробные игры | спортивная площадка |
| 6.3 | 11.06  15.06  18.06 | 2  2  2 |  | Скейтборд, велосипед, ролики. Правила безопасного использования уличного спортивного инвентаря.  Практические занятия по использования уличного спортивного инвентаря | спортивная площадка |
| **7.** | 21.06  25.06  29.06 | 2  2  2 |  | **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 | Место  занятия | Форма контроля |
| **1** | сентябрь  2020 | 08.09  11.09 | 2,5  2,5 |  | **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 | 15.09  18.09 | 2,5  2,5 |  | **Легкая атлетика**  Бег на короткие дистанции  Инструктаж по технике безопасности во время бега | территория дд | Контрольные испытания:  легкоатлетическая эстафета, забег на короткие дистанции, сдача норм ГТО  Участие 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 | 29.09  02.10 | 2,5  2,5 |  | Старты. Стартовый разгон | территория дд |
| октябрь 2020 |
| 2.5 | 13.10  16.10 | 2,5  2,5 |  | Стартовый разбег | территория дд |
| 2.6 | 20.10  23.10 | 2,5  2,5 |  | Финиширование | территория дд |
| 2.7 | 27.10  30.10 | 2,5  2,5 |  | Бег на средние дистанции | территория дд |
| 2.8 | ноябрь  2020 | 03.11  06.11  10.11  13.11 | 2,5  2,5  2,5  2,5 |  | Кроссовая подготовка | территория дд  спортивный зал |
| 2.9 | 17.11  20.11 | 2,5  2,5 |  | 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 | декабрь  2020 | 27.11  01.12  04.12 | 2,5  2,5  2,5 |  | Стойки, передвижения по полю | спортивный зал |
| 3.3 | 08.12  11.12 | 2,5  2,5 |  | Техника подачи мяча с места в движении | спортивный зал |
| 3.4 | 15.12  18.12 | 2,5  2,5 |  | Передача мяча в движении, со сменой мест | спортивный зал |
| 3.5 | 22.12  25.12 | 2,5  2,5 |  | Ведение мяча с изменением направления и скорости | спортивный зал |
| 3.6 | январь  2021 | 29.12  12.01 | 2,5  2,5 |  | Подача мяча в ворота с места | спортивный зал |
| 3.7 | 15.01  19.01 | 2,5  2,5 |  | Подача мяча в ворота в движении | спортивный зал |
| 3.8 | 22.01  26.01 | 2,5  2,5 |  | Судейская практика (теория игры в футбол, практические навыки судейства) | компьютерный класс |
| 3.9 | февраль  2021 | 29.01  02.02  05.02 | 2,5  2,5  2,5 |  | 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 | 12.02  16.02 | 2,5  2,5 |  | Стойки. Передвижения в стойках | спортивный зал | Участие в соревнованиях с внешним соперником, дружеские игры |
| 4.3 | 19.02  26.02 | 2,5  2,5 |  | Передача мяча на месте, в движении | спортивный зал |
| 4.4 | март  2021 | 02.03  05.03 | 2,5  2,5 |  | Передачи мяча сверху и снизу двумя руками | спортивный зал |
| 4.5 | 09.03  12.03  16.03 | 2,5  2,5  2,5 |  | Прием и передача мяча на площадке | спортивный зал |
| 4.6 | 19.03  23.03 | 2,5  2,5 |  | Приемы подачи мяча через сетку | спортивный зал |
| 4.7 | 26.03  30.03 | 2,5  2,5 |  | Судейская практика. Учебные игры | спортивный зал |
| 4.8 | апрель  2021 | 02.04  06.04  09.04 | 2,5  2,5  2,5 |  | 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 | 23.04  27.04 | 2,5  2,5 |  | Стойки. Передвижения в стойках | спортивный зал |
| 5.3 | 30.04 | 2,5  2,5 |  | Подача мяча на месте, в движении | спортивный зал |
| май  2021 | 04.05 |
| 5.4 | 07.05  11.05  14.05 | 2,5  2,5  2,5 |  | Судейская практика. Теория игры в теннис. Тактические действия.  Учебные игры | спортивный зал |
| 5.5 | 18.05  21.05  25.05  28.05 | 2,5  2,5  2,5  2,5 |  | Контрольные занятия. Судейская практика. Соревнования по настольному теннису. | спортивный зал  спортивная площадка |
| **6.**  6.1 | июнь  2020 | 01.06  04.06 | 2,5  2,5 |  | **Военно-спортивная подготовка**  Строевая подготовка | спортивная площадка | Проведение практических занятий |
| 6.2 | 08.06 | 2,5 |  | Метание гранаты  Инструктаж по технике безопасности во время выполнения задания | спортивная площадка |
| 6.3 | 11.06 | 2,5 |  | Стрельба из пневматической винтовки  Инструктаж по технике безопасности во время выполнения задания | спортивная площадка |
| 6.4 | 15.06  18.06 | 2,5  2,5 |  | Военизированная эстафета.  Преодоление полосы препятствий.  Инструктаж по технике безопасности во время выполнения задания | спортивная площадка |
| **7.** | 21.06  25.06  29.06 | 2,5  2,5  2,5 |  | **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 |