

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
города Новосибирска
«Инженерный лицей Новосибирского государственного технического университета»

РЕКОМЕНДОВАНА

решением педагогического совета

МАОУ «Инженерный лицей НГТУ»

Протокол № 1

от 27.08.2026 г.

УТВЕРЖДЕНА

приказом директора МАОУ

«Инженерный лицей НГТУ»

Приказ № 260

от 27.08.2026г.



Рабочая программа
Школьного спортивного клуба «Старт»

для 2-11 классов

Количество часов: всего 68, в неделю 2 часа

Разработчик программы

Прядухин Денис Сергеевич, учитель физической культуры высшей категории

(Ф.И.О. разработчика программы, занимаемая должность, квалификационная категория)

«Программа обсуждалась на заседании кафедры/ методического объединения учителей

физической культуры МАОУ « Инженерный лицей НГТУ»

Протокол заседания № 1 от « 27 » 08 2026 г.

Подпись руководителя кафедры/МО 

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа направлена на привлечение обучающихся общеобразовательного учреждения к систематическим занятиям физической культурой и спортом; развитие в общеобразовательной организации традиционных и наиболее популярных в регионе видов спорта; формирование у обучающихся здорового образа жизни, их успешную социализацию.

Реализация программы внеурочной деятельности «Школьный спортивный клуб» по модулям позволяет максимально учесть в образовательном и воспитательном процессе специфику развития обучающихся на каждой ступени, каждого возраста и формировать в любом возрасте социально компетентную личность на основе учёта индивидуальных возрастных, психологических и физиологических особенностей обучающихся, роли, значения видов деятельности и форм общения.

Реализации программы на ступени основного общего и среднего общего образования помогает педагогам интенсивно формировать личность и получить подростку правильный нравственный опыт, удовлетворить потребность первостепенной значимости в принадлежности к определённой группе, а также снизить негативные факторы, обуславливающие различные поведенческие отклонения в данном возрасте.

Для старших школьников программа практически готовит их к выполнению всех видов умственной работы взрослого человека, включая самые сложные. Мышление в судейской и инструкторской практике, арбитраж дает обучающимся возможность проникать в сущность вещей, понимать закономерности отношений между людьми. Поэтому в результате усвоения новых знаний перестраиваются и способы мышления. Знания становятся личным достоянием старшеклассника, перерастая в его убеждения, что, в свою очередь, приводит к изменению взглядов на окружающую действительность. Он стоит на пороге вступления в самостоятельную жизнь: профилируется, готовится к труду, к выполнению гражданских обязанностей.

Программа предназначена для занятий с обучающимися на ступени основной и старшей школы и рассчитана на обучающихся:

- Проявляющих повышенный интерес к физической культуре и спорту;
- Мотивированных на дальнейшее обучение в учебных заведениях спортивного назначения.

Виды деятельности обучающихся в рамках программы: игровая, познавательная, досугово - развлекательная деятельность (досуговое общение), проблемно-ценностное общение; социальное творчество (социальная преобразующая добровольческая деятельность); спортивно-оздоровительная деятельность; туристско-краеведческая деятельность;

Образовательные формы, предусмотренные в программе: экскурсии, кружки, секции, олимпиады, конкурсы, соревнования, поисковые исследования, круглые столы, мозговые штурмы, деловые игры, тренинги, проекты, в том числе через организацию деятельности обучающегося во взаимодействии со сверстниками, педагогами, родителями.

Особенность программы заключается в клубной форме организации внеурочной деятельности и широкой вариативности направлений обучения школьников, обеспечивающих формирование у детей актуального социокультурного опыта и личностной позиции, возможность творческой самореализации, подготовку школьников к жизненному самоопределению. С учетом этих особенностей данная программа носит комплексный характер и представляет собой совокупность условий, в рамках которых внеурочная деятельность детей рассматриваются как своеобразный образовательный маршрут, который прокладывается по определённым направлениям. В результате реализации программы сами обучающиеся, педагоги, родители становятся полноценными субъектами организации спортивно-оздоровительной работы в школе. Они включаются в проектную деятельность в роли консультантов, помощников, организаторов внеурочных мероприятий, и самое главное родители тесно взаимодействуют со своими детьми, что способствует налаживанию между ними доверительных отношений и положительно влияет на результативность освоения данной программы и процесса обучения в целом.

Учебно-тематические планы модулей, содержание тем и объем отведенных на них часов определяет образовательная организация, разрабатывают педагоги, реализующие их в зависимости от уровня своего профессионализма, материально-технической базы школы, широты спектра контактов школы с социальными партнерами и т.д. (по этой причине в представленном фрагменте программы не представлены учебно-тематические планы с разбивкой на часы и темы, теорию и практику).

Планируемые результаты реализации программы внеурочной деятельности «Школьный спортивный клуб»

В результате освоения программы по образовательным модулям обучающиеся:

Личностные результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности «Школьный спортивный клуб»:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах сохранения и укрепления личного и общественного здоровья;
- проявление позитивных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях;
- проявление дисциплинированности и упорства в сохранении и укреплении личного здоровья и здоровья окружающих людей;
- оказание бескорыстной помощи окружающим людям, в т.ч. сверстникам, в сохранении и укреплении их здоровья;
- широкий кругозор, осведомленность об основных событиях и изменениях в жизни школы, района, округа;
- умение организовывать свою деятельность и деятельность обучающихся для достижения намеченных целей;
- конструктивно реагировать на ошибки и трудности, возникающие в процессе совместной деятельности;
- своевременноносить коррективы в свое поведение, намеченный план действий в зависимости от сложившейся ситуации.

Метапредметные результаты освоения обучающимися программы:

- осознание здоровья как социокультурного феномена в контексте физического, психологического и социального здоровья, его объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- планирование и организация самостоятельной спортивно-оздоровительной деятельности (учебной и досуговой) с учетом требований сохранения и совершенствования индивидуального здоровья во всех его проявлениях;
- анализ и объективная оценка результатов собственной деятельности;
- управление своим эмоциональным состоянием при общении со сверстниками и взрослыми с целью сохранения эмоционального благополучия.

Предметные результаты освоения обучающимися программы

- приобретут представление о здоровье и здоровом образе жизни как о сложных социокультурных феноменах;
- изучат основные факторы, влияющие на здоровье;
- научиться применять навыки профилактики и гигиены, позволяющие сохранить здоровье во всех присущих человеческому организму функциональных состояниях;
- узнают основные группы пищевых продуктов и их влияние на организм;
- научиться оказывать первую медицинскую помощь пострадавшему в пределах своих возрастных физиологических возможностей.
- активно использовать различные виды двигательной активности и расслабления (физкультминутки, динамические паузы, отдельные упражнения, подвижные игры, релаксация, минутный отдых);
- активно включаться в совместную спортивно-оздоровительную деятельность, взаимодействовать со сверстниками и взрослыми для сохранения и укрепления личного и общественного здоровья.
- Приобретут устойчивое негативное отношение к наркомании, алкоголизму, табакокурению как к сложно излечимым заболеваниям;

- выработают алгоритм поведения в различных ситуациях, в том числе конфликтных и экстремальных ситуациях общения с людьми, находящимися в различных психологических состояниях.

- Получать заряд здоровья от встречи с прекрасным в природе и науках;

- осознают необходимость природоохранной деятельности как условия полноценной жизни и здоровья человека.

- доносить информацию по здоровью сберегающей тематике в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми;

- использовать речевые средства и средства ИКТ для решения коммуникативных и познавательных задач; знаково-символические средства представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;

- выступать с аудио, видео и графическим сопровождением;

- овладеют различными способами поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве Интернета), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации.

Воспитательные результаты реализации программы оцениваются по 3-м уровням.

Первый уровень результатов - приобретение школьниками социальных знаний (об общественных нормах, устройстве общества, одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе и т. п.), первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие ученика с учителем как значимым для него носителем положительного социального знания и повседневного опыта.

Первый уровень по программе – школьник знает и понимает все разнообразие спортивно-оздоровительной работы в школе, районе, округе и т.д.

Второй уровень результатов - получение школьниками опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества (человек, семья, Отечество, природа, мир, знания, труд, культура), ценностного отношения к социальной реальности в целом. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие школьников между собой на уровне класса, школы, т. е. в защищенной, дружественной социальной среде. Именно в этой среде ребенок получает (или не получает) первое практическое подтверждение приобретенных социальных знаний, начинает их ценить (или отвергает).

Второй уровень воспитательных результатов по программе – школьник ценит общественно-полезную деятельность в школе и мотивирован на активное участие в спортивно-оздоровительной деятельности школы.

Третий уровень результатов - получение школьниками опыта самостоятельного общественного действия за пределами дружественной среды школы. Школьник самостоятельно организует различные спортивно-оздоровительные мероприятия, активно участвует в их разработке и подготовке.

Основными формами образовательных достижений и результатов освоения обучающимися программы являются:

- анкетирование обучающихся, педагогов и родителей по вопросам здоровья и поведения обучающихся и реализации программы формирования здорового и безопасного образа жизни (проводится в начале и конце учебного года);

- проявление социальной активности: проведение спортивно-оздоровительных мероприятий, участие в кроссах, олимпиадах, конкурсах, соревнованиях на разных уровнях;

- разработка и презентация проектов и результатов учебных исследований, конференциях, подготовка и распространение печатных материалов и т.п.

Результаты освоения программы соответствуют требованиям ФГОС ООО и СОО.

Цель программы: создать условия для вовлечения обучающихся в систематические занятия физической культурой и спортом, формирования у них культуры здорового образа жизни, а также развития и популяризации традиций региона в области физической культуры и спорта.

Задачи:

Обучающие задачи

- Формирование знаний о здоровом образе жизни и основах физической культуры. Просветительская работа, включая лекции и беседы о пользе спорта, правилах безопасного выполнения упражнений, значении режима дня и питания.
- Освоение техники выполнения упражнений и правил спортивных игр. Обучение базовым двигательным навыкам, элементам разных видов спорта в рамках секций и тренировок.
- Подготовка к выполнению нормативов ВФСК «ГТО». Целенаправленное обучение технике выполнения испытаний (тестов) комплекса ГТО, развитие нужных физических качеств.
- Профориентация в сфере физической культуры и спорта. Знакомство с профессиями спортивной индустрии (тренер, судья, спортивный менеджер и др.), организация встреч со специалистами, экскурсий, профильных мероприятий.
- Обучение основам первой помощи и самоконтроля. Формирование навыков оценки самочувствия, контроля нагрузки, оказания первой помощи при травмах на тренировках и соревнованиях.

Развивающие задачи

- Развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) через систематические тренировки и участие в соревнованиях.
- Совершенствование двигательных умений и навыков в избранном виде спорта за счёт регулярных занятий в секциях, отработки техники, участия в тренировочных сборах и игровых практиках.
- Развитие организаторских и лидерских способностей. Вовлечение школьников в планирование и проведение спортивных мероприятий (в роли капитанов команд, физоргов, волонтеров, судей-помощников).
- Развитие координации, пространственной ориентации и реакции посредством игровых видов спорта, эстафет, специализированных упражнений.
- Создание условий для раскрытия спортивного потенциала. Выявление одарённых детей, индивидуальная работа с перспективными спортсменами, подготовка к участию в соревнованиях более высокого уровня.
- Развитие адаптационных возможностей организма у обучающихся с ОВЗ — подбор специальных упражнений, постепенное наращивание нагрузки с учётом состояния здоровья.

Воспитательные задачи

- Воспитание ценностного отношения к здоровью и физической активности. Формирование устойчивой мотивации к занятиям спортом и привычки к здоровому образу жизни.
- Воспитание морально-волевых качеств (целеустремлённости, настойчивости, самодисциплины, умения преодолевать трудности) через тренировочный процесс и соревновательную практику.
- Формирование навыков командной работы и социальной ответственности. Развитие чувства принадлежности к коллективу, взаимопомощи, поддержки товарищей по команде.
- Профилактика асоциального поведения и вредных привычек. Использование спорта как альтернативы деструктивным моделям поведения, проведение тематических акций и бесед.
- Воспитание антидопингового мировоззрения. Разъяснение принципов честной игры, недопустимости использования запрещённых веществ, популяризация ценностей «чистого» спорта.
- Укрепление традиций школы и формирование школьной идентичности. Поддержка школьных спортивных традиций, участие в общешкольных праздниках, развитие символики и атрибутики клуба.
- Воспитание уважительного отношения к соперникам, судьям и правилам. Формирование культуры спортивного поведения, этических норм взаимодействия в спортивной среде.
- Поощрение достижений и формирование позитивной мотивации. Признание успехов спортсменов (грамоты, благодарности, доски почёта), поддержка стремления к самосовершенствованию.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Школьный спортивный клуб»

Планируемые результаты 5-7 классы			
Личностные	Метапредметные		
	Регулятивные	Коммуникативные	Познавательные
У обучающихся будут сформированы: - формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека; - развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью; - формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.	Обучающийся научится: - планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха; - содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям. - длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и видов двигательной деятельности; - потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями; Обучающийся получит возможность научиться: - формированию культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо; - планированию определения последовательности промежуточных целей с учётом конечного	Обучающийся научится: - способности выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми; - учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве; - формулировать собственное мнение и позицию; - договариваться и приводить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов; - строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет; - задавать вопросы; - контролировать действия партнёров; - владеть диалоговой формой речи. Обучающийся получит возможность научиться: - слушать собеседника; - определять общую цель и пути её достижения; - осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, оказывать в сотрудничестве взаимопомощь;	Обучающийся научится: - уметь объяснять задания; - понимать причины успеха и неудачи - владеть сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека; - понимать о здоровье как одного из важнейших условий развития человека, - понимать роли физической культуры как средства организации активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек Обучающийся получит возможность научиться: - искать и выделять, обрабатывать необходимую информацию из различных источников; - определять основную и второстепенную информацию; - ставить и формулировать проблемы, самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем

	результата; составлять план последовательности действий; -прогнозировать уровень усвоения знаний	-аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности, разрешать конфликты на основе учёта интересов и позиций всех участников	
--	---	---	--

Планируемые результаты освоения программы 5-7 классы

Сформированные действия	Должны научиться
<i>Ученик научится:</i> - правилам безопасного поведения во время занятий спортивными подвижными играми; - развитию физических способностей и совершенствованию функциональных возможностей организма занимающихся в спортивных играх; - названию разучиваемых технических приёмов и основ правильной техники; - наиболее типичным ошибкам при выполнении технических приёмов и тактических действий; - упражнениям для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости); - выполнять контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требований к технике и правилам их выполнения; - основам содержания правил соревнований по спортивным играм; - жёстам судьи спортивных игр; - игровым упражнениям, подвижным играм и эстафетам с элементами спортивных игр.	<i>Ученик получит возможность научиться:</i> - соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спортивными играми; - выполнять технические приёмы и тактические действия; - контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях спортивными играми; - играть в спортивные игры с соблюдением основных правил; - демонстрировать жесты судьи спортивных игр; - проводить судейство спортивных игр

Планируемые результаты 8-11 классы

Личностные	Метапредметные		
	Регулятивные	Познавательные	Коммуникативные

<i>У обучающихся будут сформированы:</i> - формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека; - Способность к самоопределению, смыслообразованию; - формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.	<i>Обучающийся научится :</i> Соотнесению известного и неизвестного; Умению планировать, оценивать; <i>Обучающийся получит возможность научиться:</i> планированию определения последовательности промежуточных целей с учётом конечного результата; составлять план последовательности действий; прогнозировать уровень усвоения знаний	<i>Обучающийся научится:</i> Формулированию цели Выделению необходимой информации Структурированию Умению выбирать эффективные способы решения учебной задачи Рефлексии Анализу и синтезу Сравнению Классификации <i>Обучающийся получит возможность научиться:</i> слушать собеседника; определять общую цель и пути её достижения; осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, оказывать в сотрудничестве взаимопомощь; аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности, разрешать конфликты на основе учёта интересов и позиций всех участников	<i>Обучающийся научится:</i> Строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Постановке вопросов Разрешению конфликтов <i>Обучающийся получит возможность научиться:</i> определять основную и второстепенную информацию; ставить и формулировать проблемы, самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем .
---	---	---	---

Планируемые результаты освоения программы 8-9 классы	
Сформированные действия	Должны научиться
<i>Ученик научится:</i> - правилам безопасного поведения во время занятий с физическими упражнениями и подвижными играми; - развитию физических способностей и совершенствованию функциональных возможностей организма занимающихся в спортивных играх; - самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; - владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений	<i>Ученик получит возможность научиться:</i> - соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях с физическими упражнениями; - выполнять технические приёмы тактические действия; - соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, -- корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

осуществления осознанного выбора учебной и познавательной деятельности; - формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение; - работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; - овладевать сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств; - бережно относиться к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявлять доброжелательность и отзывчивость к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья; - знать факторы, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий; - владеть способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием.	- оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения; - приобретать умения планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; - понимать культуру движений человека, постигать значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности.
---	--

Содержание курса внеурочной деятельности «Школьный спортивный клуб»

	Раздел	Описание основных содержательных линий
2-11 класс	1. Волейбол (пионербол)	Теоретическая линия: - Правила игры и судейство. Официальные правила FIVB: зоны площадки, ротация, касания, подача, блок, ошибки, система подсчёта очков, роль судей, видеопросмотры. - История и развитие волейбола. Этапы становления игры, крупнейшие турниры (Олимпиада, чемпионаты мира и Европы, Лига наций), знаковые игроки и матчи. - Биомеханика и физиология волейбола. Особенности взрывных движений (прыжки, резкие ускорения), энергообеспечение игровых отрезков, восстановление между розыгрышами, влияние высоты сетки и габаритов площадки на технику. - Гигиена, безопасность и профилактика травматизма. Подбор экипировки и покрытия, разминка и заминка, профилактика травм плечевого пояса, коленей и голеностопа, первая помощь при типичных повреждениях. - Организация соревнований и антидопинговые принципы. Системы проведения турниров, нормы присвоения разрядов, основы этики и честной игры. Техническая линия (овладение приёмами): - Перемещения и стойки. Основная и низкая стойки, приставные шаги, скрестный шаг, ускорения, прыжки толчком одной и двумя ногами, приземление с амортизацией. - подача. Нижняя, верхняя прямая и боковая, планирующая, силовая подача в прыжке; выбор типа подачи под задачу (ввод мяча, давление на приём, нацеливание в «слабого» принимающего). - Приём и передача. Приём снизу двумя руками, приём сверху, верхняя передача двумя руками (в том числе в прыжке), работа в условиях давления и неточного приёма. - Нападающие удары. Прямой удар, удары с переводом, скидки, обманные удары; выбор момента и направления атаки в

	зависимости от паса и блока соперника. -Блок. Одиночный и групповой блок, выбор позиции, работа рук, чтение намерений нападающего, взаимодействие блокирующих. -Защита и страховка. Выходы на добивание, работа в падении, страховка нападающих и блока, выбор позиции в защите по системе (углы, «линия»). Тактическая линия (понимание игры и принятие решений): -Индивидуальные тактические действия. Выбор позиции для приёма, определение момента для атаки, решение о скидке/ударе/передаче, реакция на блок и страховку соперника. -Групповые взаимодействия. Связка «пасующий — нападающий», комбинации (крест, волна, эшелон), взаимодействие при групповом блоке, подстраховка в защите. -Командные схемы и расстановки. Понимание систем игры (например, 5-1, 4-2, 6-2), ротации, переходов, ролей игроков (диагональный, доигровщик, центральный блокирующий, связующий, либеро). -Игра в разных фазах. Действия при подаче (подача на выбивание, на зону), при приёме (распределение зон, страховка), в атаке (быстрые мячи, доигровочные мячи), в защите (выбор системы, работа по мячу). -Адаптация под соперника и ситуацию. Корректировка тактики по ходу партии, использование слабых мест соперника, смена темпа и направления атак, управление розыгрышами при равном счёте. Физическая линия (развитие двигательных качеств): -Общая физическая подготовка (ОФП). Развитие выносливости (кроссы, интервалы), силы (приседания, отжимания, тяги), гибкости и координации. -Специальная физическая подготовка (СФП). Прыжковые серии, рывки с изменением направления, имитации игровых отрезков (приём — передача — удар), работа на реакцию и скорость принятия решений. -Развитие специфических качеств. Взрывная сила для прыжков и ударов, скоростная выносливость для поддержания темпа в затяжных розыгрышах, способность сохранять точность технических действий при утомлении. -Профилактика травм и мобильность. Укрепление мышц-стабилизаторов, работа над техникой приземления, упражнения на баланс и проприоцепцию, растяжка и миофасциальный релиз. Психолого-воспитательная линия: -Управление стрессом и эмоциями. Техники саморегуляции перед и во время матча, работа с тревогой и разочарованием от ошибок, восстановление концентрации после неудачного розыгрыша. -Коммуникация и лидерство. Навыки давать чёткие подсказки партнёрам, поддерживать в сложных моментах, брать ответственность в ключевые секунды, конструктивно обсуждать ошибки. -Дисциплина и самоорганизация. Соблюдение режима тренировок, питания и сна, ведение дневника нагрузок и самочувствия, анализ прогресса. -Ценностные установки. Уважение к соперникам, судьям и тренерам, честная борьба, отношение к поражениям как к источнику опыта, взаимопомощь в команде. Прикладная и адаптивная линия: -Самостоятельные тренировки. Как организовать занятия без команды: бросковые и прыжковые серии, работа над перемещениями и приёмами у стены, упражнения на координацию и баланс. -Разные форматы игры. Классический волейбол, пляжный волейбол, мини-волейбол, пионербол; понимание отличий в технике и тактике, перенос навыков между форматами. -Инклюзивные и оздоровительные программы. Занятия для людей разного возраста и уровня подготовки, упрощённые форматы для новичков и любителей, программы реабилитации и общей физической подготовки с элементами волейбола. -Педагогические и организационные навыки. Помощь в проведении тренировок и соревнований, судейство, постановка упражнений, объяснение правил и приёмов начинающим.
--	--

2.Настольный теннис	Теоретическая линия: -Правила и регламент ITTF. Размеры стола, высота сетки, параметры мяча, требования к подаче (вертикальный подброс не менее 16 см, открытая ладонь), зоны подачи, ошибки, переигровки, система счёта, переходы подачи, правила парной игры (очередность ударов, расстановка). -Терминология и классификация элементов. Виды вращений (верхнее, нижнее, боковое, смешанное), понятия «плоский удар», «топ-спин», «подрезка», «срезка», «скидка», «свеча»; классификация подач и приёмов. -История и развитие вида спорта. Этапы становления настольного тенниса, включение в программу Олимпийских игр, эволюция инвентаря и правил, выдающиеся игроки и турниры. -Биомеханика и кинематика мяча. Влияние вращения на траекторию и отскок, эффект Магнуса, угол падения и отражения, изменение скорости после отскока от стола и контакта с накладками. -Гигиена, безопасность и профилактика травматизма. Подбор обуви с нескользкой подошвой, разминка кистей, плеч и спины, профилактика перегрузок локтевого и лучезапястного суставов, первая помощь при типичных травмах. -Организация соревнований и судейство. Системы проведения турниров, обязанности судей, контроль инвентаря, античитерские меры, нормы присвоения разрядов. Техническая линия (овладение приёмами): -Хват и стойка. Европейский и азиатский хват, нейтральная и смещённая игровая стойка, распределение веса на передней части стопы, готовность к перемещению. -Перемещения. Приставные шаги, сдвоенные шаги, выпады, короткие рывки, возврат в базовую позицию; работа ногами как основа стабильности техники. -Подача. Простые подачи для новичков и сложные — с вариациями вращения и длины; маскировка движения кистью, контроль точки отскока на стороне соперника. -Приём подачи. Чтение вращения по движению ракетки и траектории мяча, выбор типа приёма (подрезка, накат, подставка), контроль высоты и длины ответного удара. -Базовые удары справа и слева. Накат, топ-спин, подрезка, срезка, подставка; работа корпуса и кисти для создания нужного вращения и контроля траектории. -Атакующие и обманные приёмы. Завершающий удар, скидка, «полусвеча», перехват темпа; сочетание силы и точности в условиях дефицита времени. -Игра у стола и на задней линии. Различия в технике и тайминге: быстрые плоские удары вблизи стола vs мощные топ-спины с задней линии. -Парная игра. Синхронизация перемещений, чёткое разделение зон ответственности, согласованная подача и приём, взаимодействие при розыгрышах. Тактическая линия (планирование и принятие решений): -Индивидуальные тактические действия. Выбор удара по ситуации (контроль, атака, укороченный мяч), маскировка намерений, смена ритма и направления, использование разных вращений для дезориентации. -Тактика на подаче и приёме. подача в «неудобные» зоны, нацеливание на слабую сторону, провоцирование слабого приёма для последующей атаки; при приёме — нейтрализация подачи, перевод инициативы, создание условий для топ-спина. -Построение розыгрышей. Серии из 3–5 ударов с чередованием длины и вращения, создание «слабой точки» у соперника, выход на завершающий удар. -Адаптация под стиль соперника. Игра против защитника (упор на темп и смену направлений), против атакующего (контроль и контратаки), против левши (учёт траектории и угла отскока). -Управление счётом и стрессом. Тактика при «больше-меньше», в решающих розыгрышах, при отставании; умение «забрать» 1–2 очка подряд, сменить тактику без потери уверенности. -Специфика парной тактики. Ротация позиций, чёткие договорённости по зонам, быстрые комбинации «подача — удар», страховка партнёра. Физическая линия (развитие двигательных качеств):
---------------------	---

	-Общая физическая подготовка (ОФП). Развитие общей выносливости (кроссы, интервалы), силы мышц кора и плечевого пояса, гибкости и подвижности суставов. -Специальная физическая подготовка (СФП). Упражнения на скорость реакции (мячи на резинке, световые тренажёры), челночный бег на короткой дистанции, имитации игровых серий с максимальной частотой. -Развитие специфических качеств. Взрывная сила ног для рывков и смены позиции, скорость работы кисти и предплечья для создания вращения, координация «глаз — рука», способность сохранять точность при утомлении. -Профилактика травм и мобильность. Укрепление мышц-стабилизаторов плеча и запястья, упражнения на проприоцепцию, растяжка мышц спины и ног, контроль техники приземления и разворотов. Психолого-воспитательная линия: -Концентрация и внимание. Упражнения на удержание фокуса при шуме и усталости, тренировка «чтения» подачи по первым миллисекундам движения соперника. -Управление стрессом и эмоциями. Техники саморегуляции перед и во время матча, работа с тревогой и разочарованием от ошибок, восстановление концентрации после проигранного очка. -Коммуникация и командный дух (в парах и команде). Навыки давать чёткие подсказки партнёру, обсуждать тактику до и после розыгрыша, поддерживать в сложных моментах. -Дисциплина и самоорганизация. Ведение дневника тренировок (удары, подачи, результаты), планирование недельного цикла, соблюдение режима сна и питания. -Ценностные установки. Уважение к сопернику и судье, честная борьба, отношение к поражениям как к источнику опыта, ответственность за собственный прогресс. Прикладная и адаптивная линия: -Самостоятельные тренировки. Работа у стенки, жонглирование мячом, имитации ударов без мяча и с мячом на резинке, бросковые и координационные упражнения, контроль техники по видео. -Разные форматы игры. Одиночная и парная игра, турниры по упрощённым правилам, игра с тренером на тренажёре/роботе, форматы «каждый сам за себя» в группе. -Инклюзивные и оздоровительные программы. Занятия для детей, пожилых людей, людей с особенностями развития; настольный теннис как средство улучшения координации, реакции и когнитивных функций. -Педагогические и организационные навыки. Помощь в проведении тренировок, судейство, постановка упражнений, объяснение техники и тактики начинающим, контроль инвентаря.
3.Плавание	Теоретическая линия Здесь дают знания, без которых нельзя безопасно и эффективно заниматься плаванием: -Безопасность на воде и правила поведения в бассейне. Как вести себя на занятиях, что запрещено, как действовать в экстренной ситуации. -Основы гигиены и закаливания. Правила посещения бассейна, уход за собой, адаптация к воде. -Анатомо-физиологические основы. Как плавание влияет на опорно-двигательный аппарат, дыхание, сердечно-сосудистую систему; почему важна правильная техника. -История и общая характеристика плавания. Краткий экскурс в развитие вида спорта, основные дисциплины и нормативы. Техническая линия (освоение движений) -Освоение с водой и базовые навыки. Скольжение, всплытие, «поплавок», открывание глаз в воде, выдох в воду. -Элементы техники по частям. Движения ногами с опорой и без, движения руками, согласование дыхания с гребком. -Спортивные стили плавания. Последовательное изучение кроля, брасса, баттерфляя, плавания на спине, включая старты и повороты. -Координация и ритм. Соединение всех элементов в целостное движение, работа над темпом и экономичностью. Физическая линия (развитие качеств): -Общая физическая подготовка (ОФП). Упражнения на суше для силы, выносливости, гибкости и координации, важные для пловца.

		-Специальная физическая подготовка (СФП). Развитие силы гребка, силовой и скоростной выносливости, специфической гибкости. -Дыхательная тренировка. Упражнения на увеличение жизненной ёмкости лёгких, контроль ритма дыхания, умение делать длинный выдох в воду. Прикладная линия: -Прикладное плавание. Транспортировка предметов, плавание в одежде, способы преодоления течения. -Спасение на воде. Буксировка пострадавшего, освобождение от захватов, использование спасательных средств. -Действия в экстремальных ситуациях. Как вести себя при судороге, усталости, панике, как правильно звать на помощь. Воспитательно-мотивационная линия: -Формирование привычки к регулярным занятиям. Развитие дисциплины, ответственности, умения ставить цели. -Эмоционально-психологический комфорт. Преодоление страха воды, работа со стрессом и волнением перед заплывами. -Ценностные установки. Отношение к здоровью, безопасности, взаимопомощи и честной спортивной борьбе.
4.Общая физическая подготовка		Теоретическая линия Формирует научно обоснованное понимание роли ОФП и принципов безопасного развития физических качеств: -Основы теории физической культуры и ОФП. Понятие общей и специальной подготовки, принципы тренировки (регулярность, постепенность, индивидуализация, цикличность), адаптация организма к нагрузкам, суперкомпенсация, обратимость результатов. -Физиологические основы нагрузки и восстановления. Зоны интенсивности по ЧСС, аэробный и анаэробный метаболизм, механизмы развития силы, выносливости, гибкости; фазы восстановления, значение сна и питания. -Гигиена, безопасность и профилактика травматизма. Правила разминки и заминки, техника выполнения упражнений, страховка, подбор экипировки и покрытия, контроль самочувствия, противопоказания, первая помощь при типичных травмах. -Нормативы и тестирование. Системы оценки физической подготовленности (ГТО, вузовские и школьные тесты), интерпретация результатов, ведение дневника самоконтроля (ЧСС в покое, самочувствие, работоспособность). -Здоровый образ жизни и двигательный режим. Роль ежедневной двигательной активности, планирование недельной нагрузки, баланс работы и отдыха, основы спортивного питания и питьевого режима. Техническая линия (формирование двигательных навыков): -Бег и ходьба. Техника бега (постановка стопы, работа рук, осанка), равномерный бег, интервалы, ускорения, спринтерский старт, спортивная ходьба. -Прыжковые упражнения. Прыжки на месте, в длину с места и с разбега, многоскоки, прыжки через препятствия, техника приземления и амортизации. -Лазание и перелезание. Лазание по канату и гимнастической стенке, перелезание через барьеры, координация движений и хватов. -Акробатические и гимнастические элементы. Кувырки, стойки, перекаты, мостики, упоры и седы; развитие вестибулярной устойчивости и пространственной ориентации. -Силовые упражнения с собственным весом. Отжимания, подтягивания, приседания, выпады, планка, «скалолаз», берпи; техника, варианты сложности, контроль амплитуды. -Работа с инвентарём. Упражнения с гантелями, гирями, медболами, эспандерами, резиновыми петлями; базовые траектории и безопасные режимы. -Балансирование и координация. Упражнения на неустойчивых поверхностях, жонглирование, челноки, работа по меткам, реакции на сигналы. Линия развития физических качеств (целевые компоненты ОФП): -Сила и силовая выносливость. Базовые движения (приседания, тяги, жимы), изометрия, круговые тренировки, методы повторных и максимальных усилий с учётом возраста и подготовки. -Скоростные способности. Стартовые ускорения, рывки, челночный бег, реакции на зрительный/звуковой сигнал, короткие спринты.

	-Выносливость. Длительный равномерный бег/ходьба, темповый бег, интервальные протоколы, кросс по пересечённой местности, циклические тренажёры. -Гибкость и подвижность суставов. Динамическая и статическая растяжка, миофасциальный релиз, мобилизация тазобедренных, плечевых, голеностопных суставов, профилактика ограничений амплитуды. -Координация и ловкость. Сложные перемещения, комбинации движений, работа с предметами, упражнения на равновесие, изменение направления и скорости по сигналу. Практико-методическая линия (умение тренироваться и управлять нагрузкой): -Планирование занятий. Составление недельного микроцикла, распределение нагрузки по дням, чередование интенсивности и объёма, включение дней активного отдыха. -Дозирование нагрузки. Методы контроля интенсивности (ЧСС, шкала воспринимаемой нагрузки), учёт внешних и внутренних факторов (сон, стресс, температура), ведение дневника тренировок. -Организация самостоятельных занятий. Подбор упражнений без инвентаря, использование подручных средств, работа в ограниченном пространстве, домашние комплексы. -Тестирование и оценка прогресса. Проведение контрольных нормативов (подтягивания, отжимания, бег 30/1000 м, прыжок с места, наклон вперёд), анализ динамики, корректировка программы. -Разбор ошибок и техника безопасности. Видеоанализ, самоконтроль, партнёрская страховка, распознавание признаков переутомления и перетренированности. Контрольно-соревновательная линия: -Стандартные тесты и нормативы. Выполнение комплексов ГТО, школьных и студенческих нормативов, ведомственных требований; фиксация результатов и сравнение с возрастными нормами. -Учебные соревнования и эстафеты. Командные эстафеты, челночные забеги, силовые станции, игровые форматы для повышения мотивации и отработки навыков в условиях дефицита времени. -Соревновательные форматы. Малые турниры по отдельным дисциплинам (прыжок в длину, подтягивания на максимум, челнок), оценка не только результата, но и техники. -Анализ результатов. Сравнение личных рекордов, выявление «слабых звеньев» (например, низкая выносливость при хорошей силе), планирование акцентов на следующие циклы. Психолого-воспитательная линия: -Мотивация и целеполагание. Постановка краткосрочных и долгосрочных целей, ведение дневника прогресса, работа с установкой на рост, преодоление барьеров. -Управление стрессом и эмоциями. Техники саморегуляции перед тестированием и соревнованиями, дыхательные практики, визуализация, позитивное самовнушение. -Дисциплина и самоорганизация. Соблюдение режима дня, регулярность тренировок, ответственность за выполнение плана, умение восстанавливаться. -Ценностные установки. Отношение к ОФП как к средству укрепления здоровья и повышения работоспособности, уважение к себе и партнёрам, этика взаимодействия в группе, культура безопасного тренинга. Прикладная и адаптивная линия: -ОФП для разных возрастов и уровней. Программы для детей, подростков, взрослых, пожилых людей; учёт физиологических особенностей и ограничений. -Адаптивные и оздоровительные программы. ЛФК-ориентированные комплексы, щадящие режимы при избыточном весе, после травм, при хронических состояниях (по согласованию с врачом). -Профессионально-прикладная ОФП. Развитие качеств, востребованных в профессии (выносливость для медработников, сила и ловкость для спасателей, координация для водителей). -Домашние и уличные форматы. Тренировки без оборудования, на турниках, с рюкзаком, на лестницах, в парке; планирование занятий в условиях ограниченного времени.
--	--

		-Педагогические и организационные навыки. Помощь в проведении разминки, судейство тестов, постановка станций круговой тренировки, объяснение техники новичкам, контроль безопасности в группе.
5.Футбол	Теоретическая линия: -Правила игры и судейство. Изучение официальных правил IFAB, понимание нарушений, стандартных положений (штрафные, угловые, ауты), роли судьи и VAR. -История и развитие футбола. Ключевые этапы становления игры, знаменитые турниры, легенды футбола — это формирует мотивацию и культурное понимание вида спорта. -Основы спортивной гигиены и безопасности. Правила поведения на поле и в раздевалке, профилактика травм, разминка и заминка, уход за экипировкой. -Базовые знания физиологии и восстановления. Как организм реагирует на нагрузки, зачем нужны сон и питание, основы первой помощи при травмах. Техническая линия (овладение приёмами): -Перемещения без мяча. Бег разными способами (лицом, спиной, приставными шагами), ускорения, прыжки, остановки, повороты — всё, что помогает эффективно занимать позицию. -Владение мячом. Ведение разными частями стопы, остановки подошвой и внутренней стороной стопы, удары (внутренней стороной, подъёмом, головой), передачи на разную дистанцию. -Обводка и финты. Простые обманные движения для обыгрыша соперника. -Отбор мяча. Выбивание, подкат (с учётом безопасности и правил), перехват передач. -Техника вратаря. Ловля, отбивание, броски и выбивание мяча, выходы из ворот. Тактическая линия (понимание игры): -Индивидуальные тактические действия. Выбор позиции, открывание под передачу, уход от опеки, решение, когда бить, а когда пасовать. -Групповые взаимодействия. Связки 2×1, 3×2, стеночки, забеги, перекрытия зон. -Командные схемы и роли. Понимание функций в разных системах (например, 4-4-2, 4-3-3), переход от обороны к атаке и обратно, прессинг и контрпрессинг. -Игра в разных фазах. Действия при стандартах (у своих и чужих ворот), при численном преимуществе или меньшинстве. -Анализ соперника. Как подстраиваться под стиль противника, менять тактику по ходу матча. Физическая линия (развитие качеств): -Общая физическая подготовка (ОФП). Развитие выносливости (длительный бег, интервалы), силы (приседания, отжимания, работа с весом тела), гибкости и координации. -Специальная физическая подготовка (СФП). Ускорения и рывки, прыжки, работа на смену направления, скоростно-силовые упражнения, имитирующие игровые ситуации. -Развитие специфических качеств. Взрывная сила для ударов и прыжков, устойчивость к утомлению, способность быстро восстанавливаться между рывками. Психолого-воспитательная линия: -Управление эмоциями и стрессом. Как справляться с волнением перед матчем, реагировать на ошибки, сохранять концентрацию. -Командное взаимодействие и лидерство. Навыки коммуникации на поле, взаимопомощь, поддержка партнёров, умение брать ответственность. -Дисциплина и самоорганизация. Регулярность тренировок, соблюдение режима, личная ответственность за результат. -Ценностные установки. Уважение к сопернику и судье, честная игра, отношение к поражениям как к опыту. Прикладная и адаптивная линия:	

		-Организация самостоятельных занятий. Как тренироваться без команды, использовать площадку во дворе, работать с мячом дома. -Адаптация под разные форматы. Мини-футбол, пляжный футбол, футзал — понимание отличий и перенос навыков. -Инклюзивные и оздоровительные подходы. Программы для людей с разным уровнем подготовки, занятия для здоровья без высоких спортивных амбиций.
6.Лёгкая атлетика		Основные содержательные линии обучения лёгкой атлетике Теоретическая линия: -История и структура лёгкой атлетики. Развитие дисциплины, ключевые вехи, крупнейшие соревнования (Олимпийские игры, чемпионаты мира), система классификаций и разрядов. -Классификация дисциплин. Бег (спринт, средние/длинные дистанции, барьерный, эстафеты), прыжки (в длину, в высоту, тройной, с шестом), метания (ядро, диск, молот, копьё), спортивная ходьба, многоборья. -Правила соревнований и судейство. Официальные правила World Athletics, хронометраж, фиксация результатов, требования к экипировке, дисквалификации, особенности проведения на стадионе и шоссе. -Основы биомеханики и физиологии. Как техника движений влияет на результат, энергообеспечение разных видов нагрузок (анаэробные/аэробные), фазы движения (старт, разгон, поддержание скорости, финиширование, отталкивание, полёт, приземление). -Гигиена, безопасность и профилактика травматизма. Разминка и заминка, подбор обуви и покрытия, техника безопасности в секторах для метаний и прыжков, первая помощь при типичных травмах. Техническая линия (овладение двигательными навыками): -Бег. Низкий и высокий старт, стартовый разгон, техника бега по прямой и виражу, финиширование. Для спринта — максимальная частота шагов и мощность отталкивания; для средних/длинных дистанций — экономичность движений и распределение усилий. -Барьерный бег и бег с препятствиями. Ритм шагов между барьерами, техника атаки барьера и перехода, безопасное преодоление препятствий. -Прыжки. Разбег и ритм шагов, мощное отталкивание, управление телом в полёте, безопасное приземление. Отдельно отрабатываются специфические элементы: захват шеста и работа с ним, маховые движения, группировка. -Метания. Хват, разбег или повороты, финальное усилие, выпуск снаряда под оптимальным углом, торможение после броска. Особое внимание — безопасности в секторе. -Спортивная ходьба. Постоянный контакт с опорой, выпрямление опорной ноги, активная работа таза и рук, контроль техники для избежания дисквалификаций. -Эстафетный бег. Передача палочки в коридоре, синхронизация скоростей, старты с ходу. Тактическая линия (стратегия выступления): -Распределение усилий по дистанции. Тактика в спринте (максимальный разгон), на средних дистанциях (контроль темпа, рывки), на длинных (экономия сил, финишный спурт). -Позиционирование и взаимодействие. В эстафетах — согласованность действий, в групповых забегах — выбор позиции в пелотоне, реакция на рывки соперников. -Адаптация к условиям. Учёт ветра (особенно в спринте и прыжках), покрытия, рельефа трассы, погоды; корректировка техники и стратегии. -Анализ соперников и планирование. Изучение сильных/слабых сторон конкурентов, подбор оптимальной тактики под конкретного соперника и формат старта. Физическая линия (развитие двигательных качеств): -Общая физическая подготовка (ОФП). Базовые упражнения для укрепления мышц, связок и суставов, развития гибкости, координации и общей выносливости. -Специальная физическая подготовка (СФП). Упражнения, максимально приближённые к соревновательным движениям: прыжковые серии, беговые отрезки с соревновательной скоростью, имитации метаний с облегчёнными снарядами.

	-Развитие специфических качеств. Взрывная сила (для спринта и прыжков), скоростная выносливость (400–800 м), аэробная выносливость (длинные дистанции), силовая выносливость (метания, спортивная ходьба). -Гибкость и подвижность суставов. Специальные комплексы для увеличения амплитуды движений, особенно в тазобедренных суставах и плечевом поясе. -Координация и равновесие. Упражнения на точность движений, чувство ритма, способность быстро менять направление и сохранять баланс. Психолого-воспитательная линия: -Управление стрессом и эмоциями. Техники релаксации, дыхательные упражнения, визуализация успешного выступления. -Целеполагание и самоконтроль. Постановка краткосрочных и долгосрочных целей, ведение дневника тренировок, анализ прогресса. -Дисциплина и ответственность. Соблюдение режима, регулярность тренировок, отношение к восстановлению и питанию. -Ценностные установки. Уважение к соперникам и судьям, честная борьба, отношение к поражениям как к опыту, работа в команде (в эстафетах и групповых тренировках). Прикладная и адаптивная линия: -Самостоятельные тренировки. Как организовать занятия без тренера, подобрать упражнения, контролировать нагрузку и технику. -Адаптация под разные условия. Тренировки на стадионе, в манеже, на шоссе, в парке; учёт особенностей покрытия и погоды. -Инклюзивные и оздоровительные программы. Лёгкая атлетика как средство физического развития и укрепления здоровья для людей разного возраста и уровня подготовки, упрощённые форматы для новичков и любителей. -Судейская и организационная практика. Основы судейства, помощь в проведении соревнований, понимание работы секретариата, хронометристов, судей на дистанции и в секторах.
7.Баскетбол	Теоретическая линия: -Правила игры и судейство. Официальные правила FIBA, зоны площадки, хронометраж, нарушения, фолы, ситуации с спорным мячом, правила 3/5/8/24 секунд, система подсчёта очков, роль судей и видеопросмотров. -История и развитие баскетбола. Ключевые этапы становления игры, крупнейшие турниры (Олимпиада, чемпионаты мира и Европы, NBA, Евролига), легенды и знаковые матчи — это формирует культурный контекст и мотивацию. -Основы биомеханики и физиологии. Как техника движений влияет на эффективность и снижает риск травм; энергообеспечение рывков и прыжков, восстановление между отрезками интенсивной работы. -Гигиена, безопасность и профилактика травматизма. Правильная разминка и заминка, подбор обуви и экипировки, уход за инвентарём, страховка при падениях, первая помощь при типичных травмах (растяжения, ушибы, вывихи). -Основы спортивной психологии и режима. Влияние сна, питания и восстановления на результативность; базовые приёмы саморегуляции и концентрации. Техническая линия (овладение приёмами): -Перемещения без мяча. Стойка баскетболиста, бег лицом и спиной, приставные шаги, остановки двумя шагами и прыжком, повороты на месте и в движении, прыжки толчком одной и двумя ногами. -Владение мячом. Ловля и передачи (двумя руками от груди, одной рукой от плеча, «скрытые» передачи, передачи с отскоком), ведение (высокое и низкое, с изменением скорости и направления, перевод мяча перед собой, за спиной, между ног). -Броски. Броски с места и в движении, после ведения и после ловли, крюком, сверху (слэм-данк), штрафные; выбор способа броска в зависимости от дистанции и давления защиты. -Действия в защите. Защитная стойка, передвижения приставными шагами, выбивание, накрывание (блок-шот), перехват, противодействие ведению и броскам. -Подбор и добивание. Работа под щитом: выбор позиции, прыжок, вынос рук, контроль отскока, добивание одной и двумя руками. -Стартовые элементы для специализированных ролей. Например, для разыгрывающего — скоростное ведение и «слепые»

	передачи; для центрального — работа спиной к кольцу, крюки, постановка заслонов. Тактическая линия (понимание игры): -Индивидуальные тактические действия. Выбор позиции для получения мяча, открывание «на свободное место», уход от опеки, принятие решения в доли секунды (пас/бросок/ведение). -Групповые взаимодействия. «Заслон» (screen), «пик-н-ролл», «пик-н-поп», «бэк-скрин», «пересечения», «наведение» защитника на заслон, «сдвоенный отбор». -Командные схемы и роли. Понимание функций игроков (1–5 позиции), расстановки в нападении и защите (зонная, личная, смешанная), прессинг по всей площадке и его снятие. -Игра в разных фазах. Действия при быстрых прорывах, позиционном нападении, при стандартных ситуациях (вбрасывания, последние секунды четверти), при численном преимуществе/меньшинстве. -Адаптация под соперника. Разбор сильных и слабых сторон противника, корректировка тактики по ходу матча, использование «матч-апов» (выгодных противостояний). Физическая линия (развитие качеств) Баскетбол предъявляет высокие требования к комплексу физических способностей: -Общая физическая подготовка (ОФП). Базовые упражнения для укрепления мышц кора, ног и плечевого пояса, развития выносливости, гибкости и координации. -Специальная физическая подготовка (СФП). Прыжковые серии, челночный бег, рывки с изменением направления, имитации игровых отрезков, работа на реакцию и скорость принятия решений. -Развитие специфических качеств. Взрывная сила для прыжков и проходов, скоростная выносливость для поддержания темпа 40+ минут, способность быстро восстанавливаться между рывками, устойчивость к утомлению при сохранении точности бросков. -Профилактика травм и мобильность. Упражнения на стабилизацию голеностопа и колена, подвижность тазобедренных суставов, укрепление мышц-антагонистов, баланс и проприоцепцию. Психолого-воспитательная линия: -Управление стрессом и эмоциями. Дыхательные техники, визуализация, «якоря» концентрации, работа с ошибками без потери уверенности. -Коммуникация и лидерство. Навыки давать чёткие подсказки партнёрам, поддерживать в сложных моментах, брать ответственность в ключевые секунды. -Дисциплина и самоорганизация. Соблюдение режима тренировок, питания и сна, ведение дневника нагрузок и самочувствия, анализ прогресса. -Ценностные установки. Уважение к соперникам, судьям и тренерам, честная борьба, отношение к поражениям как к источнику опыта, взаимопомощь в команде. Прикладная и адаптивная линия: -Самостоятельные тренировки. Как организовать занятия без команды: бросковые серии, работа над ведением, упражнения на перемещения и прыжки, использование стены и кольца во дворе. -Адаптация под разные форматы. Стритбол (3×3), мини-баскетбол для детей, адаптивный баскетбол; понимание отличий правил и перенос навыков. -Инклюзивные и оздоровительные программы. Занятия для людей разного возраста и уровня подготовки, упрощённые форматы для новичков и любителей, программы реабилитации и общей физической подготовки с элементами баскетбола. -Судейская и организационная практика. Основы судейства, помощь в проведении соревнований, понимание работы секретариата, хронометристов, судей на площадке.
8.Шахматы	Теоретическая линия: -Правила игры и шахматный кодекс. Ходы фигур, взятие, шах, мат, пат, ничья, рокировка, взятие на проходе, превращение пешки, контроль времени, фиксация результата, спорные ситуации. -Шахматная нотация и запись партий. Алгебраическая нотация, обозначение ходов, сокращений, оценки позиций (+–, = и т. п.),

		ведение протокола партии. -История и культура шахмат. Происхождение игры, ключевые этапы развития, великие чемпионы и партии, традиции и этикет за доской, роль шахмат в науке, искусстве и образовании. -Основы теории стадий партии. Принципы игры в дебюте (развитие, центр, безопасность короля), миттельшпиле (планы, слабые пункты, размены) и эндшпиле (проходные пешки, оппозиция, ключевые поля). -Организация шахматной деятельности. Правила проведения турниров, системы соревнований (швейцарская, круговая), работа с часами, нормы присвоения разрядов и званий, античитерские меры. Техническая линия (овладение приёмами и навыками): -Базовые матовые конструкции. Мат ладьёй и королём, ферзём и королём; типовые маты двумя ладьями, лёгкими фигурами. -Тактические приёмы. Вилка, связка, двойной удар, отвлечение, завлечение, перекрытие, вскрытый шах, «спёртый мат», промежуточные ходы. -Расчёт вариантов и форсированные линии. Отработка умения видеть и считать форсированные продолжения (шахи, взятия, угрозы). -Работа с позициями и оценками. Определение слабых пунктов, изолированных и отсталых пешек, висячих структур, открытых линий, диагоналей и вертикалей. -Навыки анализа и разбора партий. Выделение ключевых моментов, ошибок и упущенных возможностей, использование простых схем (например, «материальное преимущество — план реализации»). Стратегическая линия (долгосрочное планирование): -Принципы дебюта. Быстрое развитие фигур, борьба за центр, безопасность короля, избегание лишних ходов пешками, подготовка к рокировке. -Планирование в миттельшпиле. Выбор плана по структуре пешек (атака на фланге, прорыв в центре, создание слабости у соперника), использование открытых линий и диагоналей, координация фигур. -Эндшпильные закономерности. Реализация материального перевеса, проведение пешки в ферзи, правило квадрата, оппозиция, ключевые поля, техника матования одинокого короля. -Оценка позиции. Базовые критерии: материал, активность фигур, безопасность короля, пешечная структура, контроль центра и ключевых полей. -Адаптация под стиль соперника и формат. Подход к игре против позиционного или тактического соперника, особенности быстрых и классических партий, управление временем. Практико-соревновательная линия: -Решение задач и этюдов. Тактические сборники, учебные позиции на мат в 1–3 хода, типовые комбинации, композиционные этюды для развития расчёта. -Разыгрывание учебных позиций. Отработка типовых планов и приёмов без необходимости придумывать дебют. -Учебные и тренировочные партии. Игры с ограничением по времени или с заданиями (например, реализовать лишнюю пешку, провести атаку на рокировавшегося короля). -Участие в турнирах и соревнованиях. Опыт игры против разных соперников, работа со стрессом, фиксация и анализ своих партий. -Разбор собственных партий. Поиск ошибок, упущенных тактических возможностей и стратегических просчётов; ведение личной базы партий. Аналитическая линия (работа с информацией и инструментами): -Изучение классических партий. Разбор игр чемпионов мира и сильнейших шахматистов для понимания типовых идей и приёмов. -Использование баз данных и движков. Работа с партиями (ChessBase, Lichess, Chess.com), анализ позиций движками, понимание оценок и вариантов. -Просмотр и разбор стримов и обучающих видео. Восприятие объяснений сильных игроков, разбор типичных ошибок новичков.
--	--	---

	-Самостоятельный анализ без движка. Тренировка «человеческого» расчёта и оценки, чтобы не зависеть от подсказок компьютера. Психолого-воспитательная линия: -Управление стрессом и эмоциями. Техники саморегуляции перед и во время партии, работа с тревогой и разочарованием от ошибок. -Концентрация и внимание. Упражнения на удержание фокуса, борьба с рассеянностью и поспешными ходами. -Целеполагание и планирование прогресса. Постановка краткосрочных и долгосрочных целей, ведение дневника тренировок, регулярность занятий. -Дисциплина и ответственность. Соблюдение этикета за доской, уважение к сопернику и судье, корректное поведение при поражениях и спорных ситуациях. -Ценностные установки. Отношение к шахматам как к средству развития мышления, терпения, самостоятельности и честной борьбы. Прикладная и адаптивная линия: -Самостоятельная работа. Организация домашних тренировок: разбор задач, анализ партий, изучение теории, планирование недельного цикла. -Разные форматы игры. Классические, быстрые, блиц, пул, шахматы по переписке; понимание отличий в подготовке и принятии решений. -Инклюзивные и оздоровительные подходы. Шахматы как средство когнитивного развития для разных возрастов и уровней, программы для детей, пожилых людей, людей с особенностями развития. -Педагогические и организационные навыки. Помощь в проведении школьных турниров, судейство, ведение кружка, объяснение правил и идей начинающим.
9.Шашки	Теоретическая линия: -Правила и официальные нормы. Ходы простых шашек и дамок, взятия (в том числе обязательные), правило «взял — ходи», превращение простой шашки в дамку, ничейные ситуации, контроль времени, фиксация результата, спорные моменты. -Шашечная нотация и запись партий. Алгебраическая система обозначений полей (a1–h8), запись ходов и взятий, сокращённые и полные формы записи, разбор диаграмм. -История и культура шашек. Происхождение и эволюция игры, основные виды шашек (русские, международные, стоклеточные и др.), знаменитые шашкисты, традиции и этикет за доской. -Стадии партии и базовые принципы. Дебют (борьба за центр, развитие шашек, избегание раннего размена), миттельшпиль (планирование, использование слабостей, создание угроз), эндшпиль (оппозиция, ключевые поля, проведение шашки в дамки). -Организация шашечной деятельности. Системы турниров (круговая, швейцарская), нормы присвоения разрядов, античитерские меры, работа с часами и протоколами. Техническая линия (овладение приёмами и типовыми конструкциями): -Базовые матовые и выигрышные конструкции. Типовые финалы с дамками против простых, «треугольник Петрова», стандартные окончания 2 дамки против 1, использование оппозиции. -Тактические приёмы. Вилка, связка, блокировка, «каблук», «столб», «рожон», комбинации с жертвой шашки ради прорыва или получения дамки. -Расчёт вариантов и форсированные линии. Отработка счёта взятий и серий ходов, понимание, когда размен выгоден, а когда опасен. -Работа с типовыми позициями. Узнавание и применение стандартных схем в дебютах (например, «Городская партия», «Кол», «Тычок»), типичных миттельшпильных структур и эндшпильных окончаний. -Навыки анализа и оценки позиции. Определение сильных/слабых полей, оценка активности сил, материального и позиционного перевеса, контроль ключевых пунктов доски. Стратегическая линия (планирование и управление партией):

		-Дебютные принципы. Захват центральных полей, развитие шашек без ослабления флангов, подготовка к разменам, создание перспектив для получения дамок. -Планирование в миттельшпиле. Использование слабостей соперника, создание «рожна» или «столба», ограничение подвижности его сил, координация своих шашек. -Эндшпильные закономерности. Оппозиция и её использование, правило квадрата, ключевые поля для дамок, техника реализации перевеса. -Оценка позиции и выбор плана. Базовые критерии: материал, активность, безопасность, структура, контроль центра и важных полей. -Адаптация под стиль соперника и формат. Подход к игре против позиционного или тактического соперника, особенности быстрых партий и блица, управление временем и рисками. Практико-соревновательная линия: -Решение задач, этюдов и комбинаций. Тренировка на типовых позициях, поиск выигрышных комбинаций, отработка стандартных окончаний. -Разыгрывание учебных позиций. Отработка конкретных планов и приёмов без необходимости придумывать дебют. -Учебные и тренировочные партии. Игры с ограничением по времени или с заданиями (например, реализовать лишнюю шашку, провести атаку, удержать позицию). -Участие в турнирах и соревнованиях. Опыт игры против разных соперников, работа со стрессом, фиксация и анализ своих партий. -Разбор собственных партий. Поиск ошибок, упущенных возможностей и стратегических просчётов; ведение личной базы партий и заметок. Аналитическая линия (работа с информацией и инструментами): -Изучение классических и современных партий. Разбор игр сильнейших шашкистов для понимания типовых идей и приёмов. -Использование баз данных и движков. Работа с архивами партий, анализ позиций с помощью программ, понимание оценок и вариантов. -Просмотр и разбор стримов, видеоуроков, лекций. Восприятие объяснений сильных игроков, разбор типичных ошибок новичков. -Самостоятельный анализ без движка. Тренировка «человеческого» расчёта и оценки, чтобы не зависеть от подсказок компьютера. Психолого-воспитательная линия: -Управление стрессом и эмоциями. Техники саморегуляции перед и во время партии, работа с тревогой и разочарованием от ошибок. -Концентрация и внимание. Упражнения на удержание фокуса, борьба с рассеянностью и поспешными ходами. -Целеполагание и планирование прогресса. Постановка краткосрочных и долгосрочных целей, ведение дневника тренировок, регулярность занятий. -Дисциплина и ответственность. Соблюдение этикета за доской, уважение к сопернику и судье, корректное поведение при поражениях и спорных ситуациях. -Ценностные установки. Отношение к шашкам как к средству развития мышления, терпения, самостоятельности и честной борьбы. Прикладная и адаптивная линия: -Самостоятельная работа. Организация домашних тренировок: разбор задач, анализ партий, изучение теории, планирование недельного цикла. -Разные форматы игры. Классические, быстрые, блиц, заочные партии; понимание отличий в подготовке и принятии решений. -Инклюзивные и оздоровительные подходы. Шашки как средство когнитивного развития для разных возрастов и уровней, программы для детей, пожилых людей, людей с особенностями развития.
--	--	---

		-Педагогические и организационные навыки. Помощь в проведении школьных турниров, судейство, ведение кружка, объяснение правил и идей начинающим.
10.Спортивное ориентирование	Теоретическая линия: -Правила и форматы соревнований. Виды ориентирования (в заданном направлении, по выбору, на маркированной трассе, эстафеты), способы передвижения (кроссовые, лыжные, велокроссовые дисциплины), система фиксации результата, штрафы, порядок отметки на КП, античитерские меры. -Топография и условные знаки спортивных карт. Система условных обозначений ISOM/ISSOM: рельеф (горизонтالي, бергштрихи, микрорельеф), растительность, гидрография, искусственные объекты, проходимость местности. Понимание масштаба, высоты сечения рельефа, зарамочного оформления. -История и развитие вида спорта. Ключевые этапы становления, крупнейшие турниры, вклад отечественных спортсменов, эволюция карт и форматов. -Безопасность и ориентирование в природной среде. Правила поведения в лесу, горах, болотистой местности; ориентирование без карты и компаса (по солнцу, звёздам, природным признакам); основы первой помощи, действия при потере ориентировки, связь и аварийные сигналы. -Организация соревнований и судейство. Работа комиссий, зоны изоляции, старт/финиш, роль судей, работа с легендами КП, контроль прохождения дистанции. Техническая линия (владение инструментами и базовыми приёмами): -Работа с компасом. Ориентирование карты по сторонам света, взятие азимута, движение по азимуту, контроль направления визированием, торможение на ориентире, обход препятствий с возвратом на курс. -Чтение карты на ходу. «Правило большого пальца» (постоянное отслеживание текущего местоположения), сличение карты с местностью по форме, размеру и положению ориентиров, распознавание цепочек ориентиров. -Измерение расстояний. Счёт пар шагов, оценка по карте, контроль по линейным ориентирам и характерным точкам, учёт влияния рельефа и проходимости. -Техника выхода на КП и его поиск. Выбор «привязки» (опорного ориентира), определение стороны подхода, распознавание микроориентиров, проверка номера КП, отметка, быстрый уход с пункта. -Передвижение по местности. Бег по тропам и бездорожью, техника бега с картой, преодоление препятствий (канавы, склоны, завалы), выбор оптимального темпа с учётом рельефа. -Специфические приёмы для разных форматов. Для маркированной трассы — нанесение КП на карту; для ночного ориентирования — работа с фонариком и контрастными ориентирами; для вело- и лыжного ориентирования — учёт специфики передвижения. Тактическая линия (планирование маршрута и управление усилиями): -Выбор пути между КП. Анализ вариантов по длине, проходимости, наличию линейных ориентиров, сложности выхода на КП; сравнение «по азимуту» vs «по линейникам» vs «по рельефу». -Распределение усилий. Планирование темпа на дистанции с учётом рельефа, длины отрезков и количества КП; определение участков для максимального ускорения и участков для экономии сил. -Адаптация к условиям. Учёт погоды (скользкие склоны, туман), времени суток (ночное ориентирование), состояния местности (размокание грунта, снежный покров), плотности растительности. -Управление рисками. Баланс «скорость — точность»: когда можно рисковать ради выигрыша времени, а когда лучше выбрать более надёжный, но длинный путь. -Тактика в эстафетах и командных стартах. Распределение ролей, передача информации между этапами, планирование «стыков» между этапами. Физическая линия (развитие двигательных качеств): -Общая физическая подготовка (ОФП). Развитие выносливости (длинные кроссы, интервалы), силы (упражнения с собственным весом, бег в гору), гибкости и координации.	

	-Специальная физическая подготовка (СФП). Интервальные беговые отрезки с картой в руках, имитация прохождения КП, бег по пересечённой местности, работа на техничных участках (спуски, подъёмы, препятствия). -Развитие специфических качеств. Скоростная выносливость для спринтерских дистанций, аэробная выносливость для длинных гонок, способность поддерживать высокую концентрацию при утомлении. -Профилактика травм и мобильность. Укрепление голеностопа и коленных суставов, упражнения на баланс и проприоцепцию, разминка и заминка с учётом специфики бега по лесу. Аналитическая линия (работа с информацией и инструментами) Развивает способность учиться на чужих и собственных примерах: -Изучение карт и легенд КП. Анализ спортивных карт разных районов, понимание логики постановки дистанции, чтение легенд по международной системе. -Использование GPS и цифровых инструментов. Просмотр треков, анализ темпа и траектории, сравнение с результатами других спортсменов, работа с картографическими сервисами. -Просмотр и разбор видео и стримов. Изучение техники и тактики сильных ориентировщиков, разбор типичных ошибок и удачных решений. -Самостоятельный анализ без подсказок. Тренировка «чистого» чтения карты и принятия решений без опоры на GPS или чужие треки. Психолого-воспитательная линия: -Концентрация и внимание. Упражнения на удержание фокуса при шуме, усталости, отвлекающих факторах; тренировка памяти карты (кратковременное запоминание участка карты и движение без постоянного взгляда на неё). -Управление стрессом и эмоциями. Техники саморегуляции перед стартом и во время гонки, работа с тревогой и разочарованием от ошибок, восстановление концентрации после потери ориентировки. -Целеполагание и планирование прогресса. Постановка краткосрочных и долгосрочных целей, ведение дневника тренировок и гонок, регулярность занятий. -Дисциплина и ответственность. Соблюдение правил и этики соревнований, уважение к природе и другим участникам, корректное поведение при спорных ситуациях. -Ценностные установки. Отношение к ориентированию как к способу познания местности, развития самостоятельности, умения принимать решения и нести за них ответственность. Прикладная и адаптивная линия: -Самостоятельная работа. Организация тренировок без тренера: выбор района, построение учебных дистанций, работа над слабыми местами (например, азимут, счёт шагов, выход на КП). -Разные форматы и способы передвижения. Переход между кроссовым, лыжным и велокроссовым ориентированием; понимание отличий в технике и тактике. -Инклюзивные и оздоровительные подходы. Программы для детей, пожилых людей, людей с особенностями развития; ориентирование как средство активного отдыха и познания местности. -Педагогические и организационные навыки. Помощь в проведении тренировок и соревнований, судейство, постановка дистанций, объяснение правил и приёмов начинающим.
--	---

Список литературы.

1. **Лях В. И.** «Физическая культура. Рабочие программы. 5–9 классы» (М.: Просвещение, 2013). Хороший фундамент для построения программы: есть подходы к планированию и связи с урочной деятельностью. nsportal.ru +1
2. **Холодов Ж. К., Кузнецов В. С.** «Теория и методика физического воспитания и спорта» (М.: Издательский центр «Академия», 2000). Базовая книга для понимания методик обучения двигательным действиям и развития физических качеств.
3. **Матвеев А. П.** «Теория и методика физической культуры» (М.: Физкультура и спорт, 2014). Поможет глубже разобраться в принципах построения тренировочного процесса.
4. **Виленский М. Я., Чичикин В. Т., Торочкова Т. Ю.** «Физическая культура. 5–6–7 классы. Методические рекомендации» (М.: Просвещение, 2012). Практико-ориентированные материалы для учителя.
5. **Колодницкий Г. А., Кузнецов В. С., Маслов М. В.** «Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол» (М.: Просвещение, 2011). урок.рф +1
6. **Колодницкий Г. А., Кузнецов В. С., Маслов М. В.** «Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол» (М.: Просвещение, 2013). nsportal.ru +1
7. **Колодницкий Г. А., Кузнецов В. С., Маслов М. В.** «Внеурочная деятельность учащихся. Футбол» (М.: Просвещение, 2011).