



Утверждено:  
 Директор ИЖОУ «ВСОШ №2» \_\_\_\_\_ Д.А. Алиева  
 « 21 » сентября 2019 г.

| № п/п | Дата проведения |      | Наименование раздела про граммы | Тема занятия                                     | Кол-во часов | Тип занятия               | Элементы содержания  | Требования к уровню подготовленности обучающихся | Вид контроля |
|-------|-----------------|------|---------------------------------|--|--------------|---------------------------|--|--|--------------|
|       | план            | факт |                                 |  |              |                           |  |  |              |
| 1.    | 2.09.           |      | Теория                          | История Настольного тенниса                      | 1            | Изучение нового материала | История возникновения баскетбола. Развитие настольного тенниса.  | Знать историю настольного тенниса.               | Текущий      |
| 2.    | 7.09.           |      | Техни-ческая подгото-товка      | Техника передвиж-ний, ве-дения, передач, бросков | 20           | Совершен ствования        | Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Ведение мяча правой и левой рукой на месте. Ловля и передача мяча в парах на месте. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Подвижные игры | Уметь выпол-нить техниче-ские приемы             | Текущий      |
|       |                 |      |                                 |  |              | Совершен ствования        | Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Ведение мяча правой и левой рукой на месте. Ловля и передача мяча в парах на месте. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Подвижные игры | Уметь выпол-нить техниче-ские приемы             | Текущий      |
|       |                 |      |                                 |  |              | Совершен ствования        | Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Ведение мяча правой и левой рукой на месте. Ловля и передача мяча в парах на месте. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Подвижные игры | Уметь выпол-нить техниче-ские приемы             | Текущий      |
|       | 16.09.          |      |                                 |  |              | Совершен ствования        | Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Ведение мяча правой и левой рукой на месте. Ловля и передача мяча в парах на месте. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Подвижные игры | Уметь выпол-нить техниче-ские приемы             | Текущий      |
|       | 21.09.          |      |                                 |  |              | Совершен ствования        | Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Ведение мяча правой и левой рукой на месте. Ловля и передача мяча в парах на месте. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Подвижные игры | Уметь выпол-нить техниче-ские приемы             | Текущий      |

|        |  |                           |  |                                    |         |
|--------|--|---------------------------|--|------------------------------------|---------|
| 21.09. |  | Изучение нового материала | на месте. Ловля и передача мяча в парах на месте. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Подвижные игры   | ские приемы                        | Текущий |
| 23.09. |  | Совершенствования         | Перемещение в стойке боком, спиной вперед. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Ловля и передача мяча в парах в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении. Подвижные игры | Уметь выполнять технические приемы | Текущий |
| 28.09. |  | Совершенствования         | Перемещение в стойке боком, спиной вперед. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Ловля и передача мяча в парах в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении. Подвижные игры | Уметь выполнять технические приемы | Текущий |
| 30.09. |  | Совершенствования         | Перемещение в стойке боком, спиной вперед. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Ловля и передача мяча в парах в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении. Подвижные игры | Уметь выполнять технические приемы | Текущий |
| 5.10.  |  | Совершенствования         | Перемещение в стойке боком, спиной вперед. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Ловля и передача мяча в парах в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении. Подвижные игры | Уметь выполнять технические приемы | Текущий |
| 7.10.  |  | Совершенствования         | Перемещение в стойке боком, спиной вперед. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Ловля и передача мяча в парах в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении. Подвижные игры | Уметь выполнять технические приемы | Текущий |
| 12.10. |  | Совершенствования         | Перемещение в стойке боком, спиной вперед. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Ловля и передача мяча в парах в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении. Подвижные игры | Уметь выполнять технические приемы | Текущий |

|        |  |  |  |  |                           |  |                                    |         |
|--------|--|--|--|--|---------------------------|--|------------------------------------|---------|
| 14.10. |  |  |  |  | Совершенствования         | в движении. Подвижные игры   | Уметь выполнять технические приемы | Текущий |
| 19.10. |  |  |  |  | Совершенствования         | Перемещение в стойке боком, спиной вперед. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Ловля и передача мяча в парах в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении. Подвижные игры               | Уметь выполнять технические приемы | Текущий |
|        |  |  |  |  | Совершенствования         | Перемещение в стойке боком, спиной вперед. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Ловля и передача мяча в парах в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении. Подвижные игры               | Уметь выполнять технические приемы |         |
| 21.10. |  |  |  |  | Изучение нового материала | Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Подвижные игры | Уметь выполнять технические приемы | Текущий |
|        |  |  |  |  | Совершенствования         | Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Подвижные игры | Уметь выполнять технические приемы |         |
| 28.10. |  |  |  |  | Совершенствования         | Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Подвижные игры | Уметь выполнять технические приемы | Текущий |
|        |  |  |  |  | Совершенствования         | Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Подвижные игры | Уметь выполнять технические приемы |         |
| 2.11.  |  |  |  |  | Совершенствования         | Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Подвижные игры | Уметь выполнять технические приемы | Текущий |
|        |  |  |  |  | Совершенствования         | Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Подвижные игры | Уметь выполнять технические приемы |         |

|        |        |        |                               |                   |  |                                     |         |
|--------|--------|--------|-------------------------------|-------------------|--|-------------------------------------|---------|
| 9.11.  |        |        |                               | Совершенствования | Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Подвижные игры | Уметь выполнять технические приемы  | Текущий |
| 11.11. |        |        |                               | Совершенствования | Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Подвижные игры | Уметь выполнять технические приемы  | Текущий |
| 3.     | 16.11. | Теория | Правила соревнований          | 1                 | Изучение нового материала  | Знать правила игры в мини баскетбол | Текущий |
| 4.     | 18.11. | ОФП    | Развитие двигательных качеств | 8                 | Изучение нового материала  | Уметь выполнять беговые упражнения  | Текущий |
|        | 23.11. |        |                               | Совершенствования | Пробегание отрезков 40, 60, 100, 200 м. Кросс 1000 м   | Уметь выполнять беговые упражнения  | Текущий |
|        | 25.11. |        |                               | Совершенствования | Пробегание отрезков 40, 60, 100, 200 м. Кросс 1000 м   | Уметь выполнять беговые упражнения  | Текущий |
|        | 30.11. |        |                               | Совершенствования | Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 20 м. Ускорения из различных исходных положений. Пробегание отрезков 40, 60 м. Кросс 1000 м                                 | Уметь выполнять беговые упражнения  | Текущий |
|        | 4.12.  |        |                               | Совершенствования | Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 20 м. Ускорения из различных исходных положений. Пробегание отрезков 40, 60 м. Кросс 1000 м                                 | Уметь выполнять беговые упражнения  | Текущий |
|        | 7.12.  |        |                               | Совершенствования | Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 20 м. Ускорения из различных исходных   | Уметь выполнять беговые упражнения  | Текущий |

|        |                        |                   |                   |  |  |                                      |         |
|--------|------------------------|-------------------|-------------------|--|--|--------------------------------------|---------|
| 9.12.  |                        |                   |                   | положений. Пробегание отрезков 40, 60 м. Кросс 1000 м  | Уметь выполнять беговые упражнения   | Текущий                              |         |
| 14.12. |                        |                   | Совершенствования | Стартовые рыжки с места. Повторные рыжки на максимальной скорости на отрезках до 20 м. Ускорения из различных исходных положений. Пробегание отрезков 40, 60 м. Кросс 1000 м | Уметь выполнять беговые упражнения   | Текущий                              |         |
| 16.12. | Тактическая подготовка | Тактика нападения | 10                | Изучение нового материала  | Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без смены мест                         | Уметь выполнять тактические действия | Текущий |
| 21.12. |                        |                   |                   | Совершенствования  | Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без смены мест                         | Уметь выполнять тактические действия | Текущий |
| 23.12. |                        |                   |                   | Совершенствования  | Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без смены мест                         | Уметь выполнять тактические действия | Текущий |
| 28.12. |                        |                   |                   | Совершенствования  | Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без смены мест                         | Уметь выполнять тактические действия | Текущий |
| 11.01. |                        |                   |                   | Совершенствования  | Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без смены мест                         | Уметь выполнять тактические действия | Текущий |
| 13.01. |                        |                   |                   | Совершенствования  | Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без смены мест                         | Уметь выполнять тактические действия | Текущий |
| 18.01. |                        |                   |                   | Совершенствования  | Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без смены мест                         | Уметь выполнять тактические действия | Текущий |
| 20.01. |                        |                   |                   | Совершенствования  | Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без смены мест. Нападение через заслон | Уметь выполнять тактические действия | Текущий |

|    |        |                        |   |    |                           |  |                                      |         |
|----|--------|------------------------|---|----|---------------------------|--|--------------------------------------|---------|
| 6. | 25.01. |                        |   |    | Совершенствования         | Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без смены мест. Нападение через заслон   | Уметь выполнять тактические действия | Текущий |
|    | 27.01. |                        |   |    | Совершенствования         | Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без смены мест. Нападение через заслон   | Уметь выполнять тактические действия | Текущий |
| 7. | 1.02.  | Техническая подготовка | Техника передвижений, ведения, передач, бросков | 20 | Изучение нового материала | Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в парах на месте. Бросок мяча после ведения два шага. Подвижные игры  | Уметь выполнять тактические приемы   | Текущий |
|    | 3.02.  |                        |   |    | Совершенствования         | Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в парах на месте. Бросок мяча после ведения два шага. Подвижные игры. | Уметь выполнять тактические приемы   | Текущий |
|    | 8.02.  |                        |   |    | Совершенствования         | Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в парах на месте. Бросок мяча после ведения два шага. Подвижные игры. | Уметь выполнять тактические приемы   | Текущий |
|    | 10.02. |                        |   |    | Совершенствования         | Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в парах на месте. Бросок мяча после ведения два шага. Подвижные игры. | Уметь выполнять тактические приемы   | Текущий |
|    | 15.02. |                        |   |    | Совершенствования         | Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в парах на месте. Бросок мяча после ведения два шага. Подвижные игры. | Уметь выполнять тактические приемы   | Текущий |
|    |        |                        |   |    | Совершен                  | Остановка двумя шагами и прыжком.  | Уметь выполнять тактические приемы   | Текущий |

|        |  |  |                           |   |   |                |  |
|--------|--|--|---------------------------|---|---|----------------|--|
|        |  |  |                           |   |   |                |  |
| 17.02. |  |  | <p>ствования</p>          | <p>Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в парах на месте. Бросок мяча после ведения два шага. Подвижные игры.</p>                                   | <p>Иметь техниче-ские приемы</p>            | <p>Текущий</p> |  |
| 22.02. |  |  | <p>Совершен ствования</p> | <p>Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в парах на месте. Бросок мяча после ведения два шага. Подвижные игры.</p> | <p>Уметь выпол-нить техниче-ские приемы</p> | <p>Текущий</p> |  |
| 24.02. |  |  | <p>Совершен ствования</p> | <p>Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в парах на месте. Бросок мяча после ведения два шага. Подвижные игры.</p> | <p>Уметь выпол-нить техниче-ские приемы</p> | <p>Текущий</p> |  |
| 29.02. |  |  | <p>Совершен ствования</p> | <p>Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в парах на месте. Бросок мяча после ведения два шага. Подвижные игры.</p> | <p>Уметь выпол-нить техниче-ские приемы</p> | <p>Текущий</p> |  |
| 2.03.  |  |  | <p>Совершен ствования</p> | <p>Ведение мяча с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в парах. Бросок мяча после ведения два шага. Подвижные игры.</p>  | <p>Уметь выпол-нить техниче-ские приемы</p> | <p>Текущий</p> |  |
| 7.03.  |  |  | <p>Совершен ствования</p> | <p>Ведение мяча с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в парах. Бросок мяча после ведения два шага. Подвижные игры.</p>  | <p>Уметь выпол-нить техниче-ские приемы</p> | <p>Текущий</p> |  |

|        |  |  |  |  |   |   |         |
|--------|--|--|--|--|---|---|---------|
| 9.03.  |  |  |  |  | шага. Подвижные игры.   |   |         |
| 14.03. |  |  |  |  | <p>Совершенствования</p> <p>Ведение мяча с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в тройках. Бросок мяча после ведения два шага. Подвижные игры.</p> | <p>Уметь выполнять технические приемы</p> | Текущий |
| 16.03. |  |  |  |  | <p>Совершенствования</p> <p>Ведение мяча с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в тройках. Бросок мяча после ведения два шага. Подвижные игры.</p> | <p>Уметь выполнять технические приемы</p> | Текущий |
| 21.03. |  |  |  |  | <p>Совершенствования</p> <p>Ведение мяча с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в тройках. Бросок мяча после ведения два шага. Подвижные игры.</p> | <p>Уметь выполнять технические приемы</p> | Текущий |
| 23.03. |  |  |  |  | <p>Совершенствования</p> <p>Ведение мяча с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в тройках. Бросок мяча после ведения два шага. Подвижные игры.</p> | <p>Уметь выполнять технические приемы</p> | Текущий |
| 28.03. |  |  |  |  | <p>Совершенствования</p> <p>Ведение мяча с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в тройках. Бросок мяча после ведения два шага. Подвижные игры.</p> | <p>Уметь выполнять технические приемы</p> | Текущий |
| 30.03. |  |  |  |  | <p>Совершенствования</p> <p>Ведение мяча с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в тройках. Бросок мяча после ведения два шага. Подвижные игры.</p> | <p>Уметь выполнять технические приемы</p> | Текущий |



|    |        |     |                               |    |                           |  |                                      |         |  |
|----|--------|-----|-------------------------------|----|---------------------------|--|--------------------------------------|---------|--|
|    | 4.04.  |     |                               |    |                           |  |                                      |         |  |
|    | 6.04.  |     |                               |    |                           |  |                                      |         |  |
|    | 11.04. | ОФП | Развитие Двигательных качеств | 10 | Изучение нового материала | Опорные и простые прыжки с мостика или трамплина. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении   | Уметь выполнять прыжковые упражнения | Текущий |  |
| 8. | 13.04. |     |                               |    | Совершенствования         | Опорные и простые прыжки с мостика или трамплина. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении   | Уметь выполнять прыжковые упражнения | Текущий |  |
|    | 18.04. |     |                               |    | Совершенствования         | Опорные и простые прыжки с мостика или трамплина. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении   | Уметь выполнять прыжковые упражнения | Текущий |  |
|    | 20.04. |     |                               |    | Совершенствования         | Опорные и простые прыжки с мостика или трамплина. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении   | Уметь выполнять прыжковые упражнения | Текущий |  |
|    | 25.04. |     |                               |    | Совершенствования         | Опорные и простые прыжки с мостика или трамплина. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении   | Уметь выполнять прыжковые упражнения | Текущий |  |
|    | 27.04. |     |                               |    | Совершенствования         | Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. | Уметь выполнять прыжковые упражнения | Текущий |  |

|        |  |                           |                   |    |                           |   |                                      |         |
|--------|--|---------------------------|-------------------|----|---------------------------|---|--------------------------------------|---------|
| 4.05.  |  |                           |                   |    | Совершенствования         | Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении  | Умение                               | Текущий |
|        |  |                           |                   |    | Совершенствования         | Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении | Уметь выполнять прыжковые упражнения |         |
| 11.05. |  |                           |                   |    | Совершенствования         | Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении | Уметь выполнять прыжковые упражнения | Текущий |
|        |  |                           |                   |    | Совершенствования         | Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении | Уметь выполнять прыжковые упражнения |         |
| 16.05. |  |                           |                   |    | Совершенствования         | Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении | Уметь выполнять прыжковые упражнения | Текущий |
|        |  |                           |                   |    | Совершенствования         | Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении | Уметь выполнять прыжковые упражнения |         |
| 18.05. |  |                           |                   |    | Совершенствования         | Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении | Уметь выполнять прыжковые упражнения | Текущий |
|        |  |                           |                   |    | Совершенствования         | Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении | Уметь выполнять прыжковые упражнения |         |
| 23.05. |  | Тактика-чечская подставка | Тактика нападения | 10 | Изучение нового материала | Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) со сменой мест  | Уметь выполнять прыжковые упражнения | Текущий |
|        |  |                           |                   |    | Совершенствования         | Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) со сменой мест  | Уметь выполнять прыжковые упражнения |         |
| 30.05. |  |                           |                   |    | Совершенствования         | Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) со сменой мест  | Уметь выполнять прыжковые упражнения | Текущий |
|        |  |                           |                   |    | Совершенствования         | Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) со сменой мест  | Уметь выполнять прыжковые упражнения |         |

|                   |   |                                      |         |
|-------------------|---|--------------------------------------|---------|
| Совершенствования | Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) со сменной мест | Уметь выполнять прыжковые упражнения | Текущий |
| Совершенствования | Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) со сменной мест | Уметь выполнять прыжковые упражнения | Текущий |
| Совершенствования | Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) со сменной мест | Уметь выполнять прыжковые упражнения | Текущий |
| Совершенствования | Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) со сменной мест | Уметь выполнять прыжковые упражнения | Текущий |