

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ШКОЛА № 55  
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

**ПРИНЯТА**

Педагогическим Советом  
ГБОУ школы № 55  
Приморского района  
Санкт-Петербурга  
Протокол от 31.05.2024 № 2

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор школы ГБОУ школы № 55  
Приморского района  
Санкт-Петербурга  
\_\_\_\_\_/ Е. В. Андреева  
Приказ от 31.05.2024 № 61

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**к дополнительной общеразвивающей программе  
физкультурно-спортивной направленности  
«Основы большого спорта»  
на 2024-2025 учебный год**

Возраст обучающихся: 7-11 лет  
Год обучения: 1-ый

Разработчик:  
Филиппов Владислав Витальевич  
педагог дополнительного образования

## Пояснительная записка

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность базового уровня освоения, предусматривает техническую и психологическую подготовку, учитывает возрастные особенности учащихся.

В группе – не менее 15 человек;

На 1 год обучения принимаются все желающие независимо от природных данных. Принимаются физически здоровые дети, имеющие допуск врача к занятиям спортом.

Цель программы «Основы большого спорта» - дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта спортивные игры, эстафеты, спортивные игры с мячом (баскетбол, волейбол, футбол), спортивная гимнастика, легкая атлетика; научить правильно регулировать свою физическую нагрузку; обучить учащихся технике и тактике.

### Задачи 1-го года обучения

#### *Обучающие:*

- обучить учащихся техническим приемам спортивных игр с мячом, легкой атлетики и гимнастики;
- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- дать необходимые дополнительные знания и умения в области раздела физической культуры и спорта – спортивных игр с мячом и гимнастики;
- обучить учащихся техническим и тактическим приемам спортивных игр с мячом легкой атлетики и гимнастики;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

#### *Развивающие:*

- развить координацию движений и основные физические качества.
- способствовать повышению работоспособности учащихся,
- развивать двигательные способности,
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

#### *Воспитательные:*

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности;
- способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.
- пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма.

### Планируемые результаты

#### *Личностными результатами являются:*

- формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни и потребности в систематических и самостоятельных занятиях спортивными играми с мячом, легкой атлетики и гимнастики;
- укрепление здоровья, физического развития и повышение работоспособности.
- формирование таких положительных черт характера, как воля, настойчивость, активность.

– планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

*Метапредметными* результатами:

- устойчивый познавательный интерес к спорту;
- умение участвовать в спортивной жизни класса, школы, района и др.и продуктивно сотрудничать со сверстниками при решении различных спортивных задач.
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
- ведение здорового образа жизни;
- воспитание дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении поставленных целей.

*Предметными* результатами являются:

- знание основных элементов техники спортивных игр с мячом, легкой атлетики и гимнастики;
- знание профессиональной терминологии;
- знание основ правил соревнований
- знание основных закономерностей физического воспитания, умений и навыков в различных видах спорта.

### УЧЕБНЫЙ ПЛАН 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

| №             | Наименование раздела                         | Количество часов |           |            | Формы контроля            |
|---------------|--|------------------|-----------|------------|---------------------------|
|               |  | Всего            | Теория    | Практика   |                           |
| 1             | Вводное занятие. Ин-структаж по ТБ. Гигиена. | 4                | 4         |            | Входящий                  |
| 2             | Теоретическая подго-товка                    | 4                | 2         | 2          | Педагогическое наблюдение |
| 3             | Общая физическая                             | 48               | 2         | 46         | Педагогическое наблюдение |
| 4             | Специальная физическая                       | 46               | 2         | 44         | Педагогическое наблюдение |
| 5             | Технико-тактическая подготовка               | 36               | 2         | 34         | Педагогическое наблюдение |
| 6             | Соревнования                                 | 2                |           | 2          | Игра                      |
| 7             | Контрольные испытания                        | 2                |           | 2          | Тестирование              |
| 8             | Судейская подготовка                         | 2                | 1         | 1          | Педагогическое наблюдение |
| <b>Итого:</b> |  | <b>144</b>       | <b>13</b> | <b>131</b> |                           |

**Содержание программы:**

| №<br>п/п | Дата проведения |      | Тема   | Кол-<br>во ча-<br>сов | Организация<br>деятельности | Формы<br>контроля |
|----------|-----------------|------|--|-----------------------|-----------------------------|-------------------|
|          | План            | Факт |  |                       |                             |                   |
| 1        |                 |      | Организационное занятие.<br>Введение, техника безопасности. Гигиена. | 2                     | Аудиторно-самостоятельная   | Входной контроль  |
| 2        |                 |      | Теоретическая подготовка   | 2                     | Аудиторно-самостоятельная   | Текущий контроль  |
| 3        |                 |      | Общая физическая подготовка  | 2                     | Аудиторно-самостоятельная   | Текущий контроль  |
| 4        |                 |      | Общая физическая подготовка  | 2                     | Аудиторно-самостоятельная   | Текущий контроль  |
| 5        |                 |      | Общая физическая подготовка  | 2                     | Аудиторно-самостоятельная   | Текущий контроль  |
| 6        |                 |      | Общая физическая подготовка  | 2                     | Аудиторно-самостоятельная   | Текущий контроль  |
| 7        |                 |      | Общая физическая подготовка  | 2                     | Аудиторно-самостоятельная   | Текущий контроль  |
| 8        |                 |      | Общая физическая подготовка  | 2                     | Аудиторно-самостоятельная   | Текущий контроль  |
| 9        |                 |      | Общая физическая подготовка  | 2                     | Аудиторно-самостоятельная   | Текущий контроль  |
| 10       |                 |      | Общая физическая подготовка  | 2                     | Аудиторно-самостоятельная   | Текущий контроль  |
| 11       |                 |      | Общая физическая подготовка  | 2                     | Аудиторно-самостоятельная   | Текущий контроль  |
| 12       |                 |      | Общая физическая подготовка  | 2                     | Аудиторно-самостоятельная   | Текущий контроль  |
| 13       |                 |      | Общая физическая подготовка  | 2                     | Аудиторно-самостоятельная   | Текущий контроль  |
| 14       |                 |      | Общая физическая подготовка  | 2                     | Аудиторно-самостоятельная   | Текущий контроль  |
| 15       |                 |      | Общая физическая подготовка  | 2                     | Аудиторно-самостоятельная   | Текущий контроль  |







|              |  |  |                       |            |                           |                   |
|--------------|--|--|-----------------------|------------|---------------------------|-------------------|
| 68           |  |  | Соревнования          | 2          | Аудиторно-самостоятельная | Текущий контроль  |
| 69           |  |  | Соревнования          | 2          | Аудиторно-самостоятельная | Текущий контроль  |
| 70           |  |  | Контрольные испытания | 2          | Аудиторно-самостоятельная | Текущий контроль  |
| 71           |  |  | Судейская подготовка  | 2          | Аудиторно-самостоятельная | Итоговый контроль |
| 72           |  |  | Судейская подготовка  | 2          | Аудиторно-самостоятельная | Итоговый контроль |
| <b>Итого</b> |  |  |                       | <b>144</b> |                           |                   |

### Содержание программы

1. Организационное занятие. Введение, техника безопасности, гигиена.

Теория: инструктаж по технике безопасности; повторение пройденного, культура поведения на занятиях, требования к форме и внешнему виду, планы на год и режим занятий. Термин «Гигиена», необходимость ее соблюдения.

Практика: введение в программу первого года обучения, обсуждение целей и задач обучения.

Контроль: входной

2. Теоретическая подготовка. Теория: объяснение правил видов спорта: футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис, спортивная гимнастика. Инвентарь и оборудование. Информация о спортивном инвентаре, его различии по качеству. Правила безопасной игры.

Практика: просмотр матчей, отработка способов построения атаки и защиты.

Контроль: текущий

3. Общая физическая подготовка.

Теория: объяснение выполнения общеразвивающих упражнений, темпа, количество повторений. Значение упражнений для спортсмена.

Практика: Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного тела, с партнером, с предметами (набивными мячами, футбольными, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, гимнастическая стенка, скамейка, канат).

Контроль: текущий

4. Общая физическая подготовка.

Теория: объяснение выполнения общеразвивающих упражнений, темпа, количество повторений. Значение упражнений для теннисиста.



Практика: Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного тела, с партнером, с предметами (набивными мячами, футбольными, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, гимнастическая стенка, скамейка, канат).

Контроль: текущий

5 Общая физическая подготовка.

Теория: объяснение выполнения общеразвивающих упражнений, темпа, количество повторений. Значение упражнений для теннисиста.

Практика: Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного тела, с партнером, с предметами (набивными мячами, футбольными, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, гимнастическая стенка, скамейка, канат).

Контроль: текущий

6 Общая физическая подготовка.

Теория: объяснение различных упражнений с мячом и правил подвижных игр.

Практика: Общеразвивающие упражнения: Подвижные игры с теннисным мячом, волейболом, футболом, баскетболом.

Контроль: текущий

7 Общая физическая подготовка.

Теория: объяснение различных упражнений с мячом и правил подвижных игр.

Практика: Общеразвивающие упражнения: Подвижные игры с теннисным мячом, волейболом, футболом, баскетболом.

Контроль: текущий

8 Общая физическая подготовка.

Теория: объяснение различных упражнений с мячом и правил подвижных игр.

Практика: Общеразвивающие упражнения: Подвижные игры с теннисным мячом, волейболом, футболом, баскетболом.

Контроль: текущий

9 Общая физическая подготовка.

Теория: объяснение различных упражнений с мячом и правил подвижных игр.

Практика: Общеразвивающие упражнения: Подвижные игры с теннисным мячом, волейболом, футболом, баскетболом.

Контроль: текущий

10 Общая физическая подготовка.

Теория: объяснение различных упражнений с мячом и правил подвижных игр.

Практика: Общеразвивающие упражнения: Подвижные игры с теннисным мячом, волейболом, футболом, баскетболом. Контроль: текущий

11 Общая физическая подготовка.

Теория: объяснение различных упражнений с мячом для эстафет. Практика: Общеразвивающие упражнения: Упражнения на координацию движений. Эстафеты с мячом, палками, обручем, преодоление различных препятствий.

Контроль: текущий

12      Общая физическая подготовка.

Теория: объяснение различных упражнений с мячом для эстафет. Практика: Общеразвивающие упражнения: Упражнения на координацию движений. Эстафеты с мячом, палками, обручем, преодоление различных препятствий.

Контроль: текущий

13      Общая физическая подготовка.

Теория: объяснение различных упражнений с мячом для эстафет. Практика: Общеразвивающие упражнения: Упражнения на координацию движений. Эстафеты с мячом, палками, обручем, преодоление различных препятствий. Контроль: текущий

14      Общая физическая подготовка.

Теория: объяснение различных упражнений с мячом для эстафет. Практика: Общеразвивающие упражнения: Упражнения на координацию движений. Эстафеты с мячом, палками, обручем, преодоление различных препятствий. Контроль: текущий

15      Общая физическая подготовка.

Теория: объяснение различных упражнений с мячом для эстафет.      Практика: Общеразвивающие упражнения: Упражнения на координацию движений. Эстафеты с мячом, палками, обручем, преодоление различных препятствий.

Контроль: текущий

16      Общая физическая подготовка.

Теория: объяснение различных упражнений акробатики.

Практика: Общеразвивающие упражнения: Упражнения для развития прыжковой ловкости. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

Контроль: текущий

17      Общая физическая подготовка.

Теория: объяснение различных упражнений акробатики.

Практика: Общеразвивающие упражнения: Упражнения для развития прыжковой ловкости. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

Контроль: текущий

18      Общая физическая подготовка.

Теория: объяснение различных упражнений акробатики.

Практика: Общеразвивающие упражнения: Упражнения для развития прыжковой ловкости. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

Контроль: текущий

19      Общая физическая подготовка.

Теория: объяснение различных упражнений акробатики.

Практика: Общеразвивающие упражнения: Упражнения для развития прыжковой ловкости. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

Контроль: текущий

20      Общая физическая подготовка.

Теория: объяснение различных упражнений акробатики. Практика: Общеразвивающие упражнения: Упражнения для развития прыжковой ловкости. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

Контроль: текущий

21 Общая физическая подготовка.

Теория: Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях спортом.

Практика: Общеразвивающие упражнения. Жонглирование мячом. Беговые упражнения (беговые ускорения, бег с различным подниманием колен, бег боком, спиной. Небольшие марафоны по времени.

Контроль: текущий.

22 Общая физическая подготовка.

Теория: Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях спортом.

Практика: Общеразвивающие упражнения. Жонглирование мячом. Беговые упражнения (беговые ускорения, бег с различным подниманием колен, бег боком, спиной. Небольшие марафоны по времени.

Контроль: текущий.

23 Общая физическая подготовка.

Теория: Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях спортом.

Практика: Общеразвивающие упражнения. Жонглирование мячом. Беговые упражнения (беговые ускорения, бег с различным подниманием колен, бег боком, спиной. Небольшие марафоны по времени.

Контроль: текущий.

24 Общая физическая подготовка.

Теория: Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях спортом.

Практика: Общеразвивающие упражнения. Жонглирование мячом. Беговые упражнения (беговые ускорения, бег с различным подниманием колен, бег боком, спиной. Небольшие марафоны по времени.

Контроль: текущий.

25 Общая физическая подготовка.

Теория: Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях спортом.

Практика: Общеразвивающие упражнения. Жонглирование мячом. Беговые упражнения (беговые ускорения, бег с различным подниманием колен, бег боком, спиной. Небольшие марафоны по времени.

Контроль: текущий.

26 Общая физическая подготовка.

Теория: Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях спортом.

Практика: Общеразвивающие упражнения. Жонглирование мячом. Беговые упражнения (беговые ускорения, бег с различным подниманием колен, бег боком, спиной. Небольшие марафоны по времени.

Контроль: текущий.

#### 27 Общая физическая подготовка.

Теория: Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом.

Практика: Общеразвивающие упражнения. Жонглирование мячом. Беговые упражнения (беговые ускорения, бег с различным подниманием колен, бег боком, спиной). Небольшие марафоны по времени.

Контроль: текущий.

#### 28 Специальная физическая подготовка.

Теория: упражнения на «чувство мяча» развивают способность тонко дифференцировать выполняемые движения.

Практика: упражнений на развитие «чувства мяча». Способы ловли различных мячей. Жонглирование мячом. Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции.

Контроль: текущий

#### 29 Специальная физическая подготовка.

Теория: упражнения на «чувство мяча» развивают способность тонко дифференцировать выполняемые движения.

Практика: упражнений на развитие «чувства мяча». Способы ловли различных мячей. Жонглирование мячом. Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции.

#### 30 Специальная физическая подготовка.

Теория: упражнения на «чувство мяча» развивают способность тонко дифференцировать выполняемые движения.

Практика: упражнений на развитие «чувства мяча». Способы ловли различных мячей. Жонглирование мячом. Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции.

Контроль: текущий

#### 31 Специальная физическая подготовка.

Теория: упражнения на «чувство мяча» развивают способность тонко дифференцировать выполняемые движения.

Практика: упражнений на развитие «чувства мяча». Способы ловли различных мячей. Жонглирование мячом. Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции.

Контроль: текущий

Контроль: текущий

#### 32 Специальная физическая подготовка.

Теория: упражнения на равновесие, развивают способность тонко дифференцировать выполняемые движения.

Практика: развитие упражнений на равновесие: на гимнастической скамейке, на одной ноге, в различных позах

Контроль: текущий

#### 33 Специальная физическая подготовка.

Теория: упражнения на равновесие, развивают способность тонко дифференцировать выполняемые движения.

Практика: развитие упражнений на равновесие: на гимнастической скамейке, на одной ноге, в различных позах

Контроль: текущий

34 Специальная физическая подготовка.

Теория: упражнения на равновесие, развивают способность тонко дифференцировать выполняемые движения.

Практика: развитие упражнений на равновесие: на гимнастической скамейке, на одной ноге, в различных позах

Контроль: текущий

35 Специальная физическая подготовка.

Теория: упражнения на координацию, развивают способность тонко дифференцировать выполняемые движения.

Практика: игра «перестрелка, футбол, акробатические упражнения. Контроль: текущий

36 Специальная физическая подготовка.

Теория: упражнения на координацию, развивают способность тонко дифференцировать выполняемые движения.

Практика: игра «перестрелка, футбол, акробатические упражнения. Контроль: текущий

37 Специальная физическая подготовка.

Теория: упражнения на гибкость, их роль в жизни человека

Практика: Упражнения из спортивной гимнастики на развитие гибкости (мостики, шпагаты, наклоны туловища. Контроль: текущий

38 Специальная физическая подготовка.

Теория: упражнения на гибкость, их роль в жизни человека

Практика: Упражнения из спортивной гимнастики на развитие гибкости (мостики, шпагаты, наклоны туловища. Контроль: текущий

39 Специальная физическая подготовка.

Теория: упражнения на гибкость, их роль в жизни человека

Практика: Упражнения из спортивной гимнастики на развитие гибкости (мостики, шпагаты, наклоны туловища. Контроль: текущий

40 Специальная физическая подготовка.

Теория: упражнения на «чувство дистанции» развивают способность угадывать действия противника

Практика: перемещения приставными шагами, бег спиной, различные ускорения и торможения. Контроль: текущий

41 Специальная физическая подготовка.

Теория: упражнения на «чувство дистанции» развивают способность угадывать действия противника

Практика: перемещения приставными шагами, бег спиной, различные ускорения и торможения. Контроль: текущий

42 Специальная физическая подготовка.

Теория: упражнения для привития навыков быстроты ответных действий.

Практика: Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5 и 10 м  
По сигналу – выполнение определённого задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360 градусов – прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д.

Контроль: текущий

43 Специальная физическая подготовка.

Теория: упражнения для привития навыков быстроты ответных действий.

Практика: Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5 и 10 м  
По сигналу – выполнение определённого задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360 градусов – прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д.

Контроль: текущий

44 Специальная физическая подготовка.

Теория: упражнения для привития навыков быстроты ответных действий.

Практика: Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5 и 10 м  
По сигналу – выполнение определённого задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360 градусов – прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д.

Контроль: текущий

45 Специальная физическая подготовка.

Теория: упражнения для привития навыков быстроты ответных действий.

Практика: Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5 и 10 м  
По сигналу – выполнение определённого задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360 градусов – прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д.

Контроль: текущий

46 Специальная физическая подготовка.

Теория: упражнения на «чувство мяча» развивают способность тонко дифференцировать выполняемые движения.

Практика: Броски мяча в цель. Сбитие предметов мячом -по принципу боулинга.

Контроль дистанции. Контроль: текущий

47 Специальная физическая подготовка.

Теория: упражнения на «чувство мяча» развивают способность тонко дифференцировать выполняемые движения.

Практика: Броски мяча в цель. Сбитие предметов мячом -по принципу боулинга.

Контроль дистанции.

Контроль: текущий

48 Техничко-тактическая подготовка.

Теория: терминология тактических упражнении, изучение упражнении.

Практика: Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.

Личная система защиты. Действия игроков в защите. Применение стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.

Контроль: текущий

49 Техничко-тактическая подготовка.

Теория: терминология тактических упражнении, изучение упражнении.

Практика: Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.

Личная система защиты. Действия игроков в защите. Применение стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.

Контроль: текущий

50 Техничко-тактическая подготовка.

Теория: терминология тактических упражнении, изучение упражнении.

Практика: Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.

Личная система защиты. Действия игроков в защите. Применение стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.

Контроль: текущий

51 Техничко-тактическая подготовка.

Теория: терминология тактических упражнении, изучение упражнении.

Практика: Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.

Личная система защиты. Действия игроков в защите. Применение стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.

Контроль: текущий

52 Техничко-тактическая подготовка.

Теория: терминология тактических упражнении, изучение упражнении.

Практика: Имитация перемещений с выполнением ударов. Тактика выполнения и приема подачи в волейболе.

Контроль: текущий

53 Техничко-тактическая подготовка.

Теория: терминология тактических упражнении, изучение упражнении.

Практика: Имитация перемещений с выполнением ударов. Тактика выполнения и приема подачи.

Контроль: текущий

54 Техничко-тактическая подготовка.

Теория: терминология тактических упражнении, изучение упражнении.

Практика: Имитация перемещений с выполнением ударов. Тактика выполнения и приема в баскетболе.

Контроль: текущий

55 Техничко-тактическая подготовка.

Теория: терминология тактических упражнении, изучение упражнении.

Практика: Имитация перемещений с выполнением ударов. Тактика выполнения и приема подачи.

Контроль: текущий

56 Техничко-тактическая подготовка.

Теория: терминология тактических упражнений, изучение упражнений.

Практика: Имитация перемещений с выполнением ударов. Тактика выполнения и удара по мячу в футболе.

Контроль: текущий

57 Техничко-тактическая подготовка.

Теория: терминология тактических упражнений, изучение упражнений.

Практика: Тактика игры с разными противниками. Тактические подачи и техника приема подач в волейболе.

Контроль: текущий

58 Техничко-тактическая подготовка.

Теория: терминология тактических упражнений, изучение упражнений.

Практика: Тактика игры с разными противниками. Тактические броски и техника приема мяча в баскетболе.

Контроль: текущий

59 Техничко-тактическая подготовка.

Теория: терминология тактических упражнений, изучение упражнений.

Практика: Тактика игры с разными противниками. Тактические подачи и техника приема подач в настольном теннисе.

Контроль: текущий

60 Техничко-тактическая подготовка.

Теория: терминология тактических упражнений, изучение упражнений.

Практика: Тактика игры с разными противниками. Тактические удары и техника приема мяча в футболе.

Контроль: текущий

61 Техничко-тактическая подготовка.

Теория: терминология тактических упражнений, изучение упражнений.

Практика: Тактика игры с разными противниками. Тактические подачи и техника приема подач в подвижных играх.

Контроль: текущий

62 Техничко-тактическая подготовка.

Теория: терминология тактических упражнений, изучение упражнений.

Практика: Целевые комбинации. Комбинации с подач и окончание атакующим ударом в волейболе. Выбор стиля игры. Выбор тактических комбинаций.

Контроль: текущий

63 Техничко-тактическая подготовка.

Теория: терминология тактических упражнений, изучение упражнений.

Практика: Целевые комбинации. Комбинации с подач и окончание атакующим ударом в волейболе. Выбор стиля игры. Выбор тактических комбинаций.



Контроль: текущий

64 Техничко-тактическая подготовка.

Теория: терминология тактических упражнений, изучение упражнений.

Практика: Целевые комбинации. Комбинации передач и окончание атакующим ударом в футболе. Выбор стиля игры. Выбор тактических комбинаций.

Контроль: текущий

65 Техничко-тактическая подготовка.

Теория: терминология тактических упражнений, изучение упражнений.

Практика: Целевые комбинации. Комбинации передач и окончание атакующим броском в баскетболе. Выбор стиля игры. Выбор тактических комбинаций.

Контроль: текущий

66 Техничко-тактическая подготовка.

Теория: терминология тактических упражнений, изучение упражнений.

Практика: Удары отличающиеся по длине полета мяча: короткие, средние, длинные. Комбинации игры в настольном теннисе. Игра с разноплановыми соперниками.

Контроль: текущий

67 Техничко-тактическая подготовка.

Теория: терминология тактических упражнений, изучение упражнений.

Практика: Броски отличающиеся по длине полета мяча: короткие, средние, длинные. Комбинации игры в баскетболе. Игра с разноплановыми соперниками.

Контроль: текущий

68 Соревнования. Теория: Объяснение основных правил игры в настольный теннис, футбол, баскетбол, волейбол.

Практика: Учебная игра. Игры внутри группы, короткая и длинная партия.

Контроль: текущий

69 Соревнования. Теория: Объяснение основных правил игры в настольный теннис, футбол, баскетбол, волейбол.

Практика: Учебная игра. Игры внутри группы, короткая и длинная партия.

Контроль: текущий

70 Контрольные испытания

Теория: Объяснение основных тестов по физической подготовке.

Практика: Контрольные тесты. Нормативы сдаются в специально отведенный день, несколько раз в году.

Контроль: текущий.

71 Судейская подготовка.

Теория: Объяснение основных правил игры в футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис. Правила судейства.

Практика: Контрольные игры с организацией самостоятельного судейства.

Контроль: итоговый.

72 Судейская подготовка.

Теория: Объяснение основных правил игры в футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис. Правила судейства.

Практика: Контрольные игры с организацией самостоятельного судейства.  
Контроль: итоговый.