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

ПРИНЯТА
Педагогическим Советом
ГБОУ школы № 55
Приморского района
Санкт-Петербурга
Протокол от 31.08.2026г № 4

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ школы № 55
Приморского района
Санкт-Петербурга
_____ Е.В. Андреева
приказ от 01.09.2026г № 148

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат:1FCE28617FB7CDEF5FACD7090937F4B159A6B47
Владелец: **Андреева Евгения Васильевна**
Действителен: с 27.11.2025 по 20.02.2027

Дополнительная общеразвивающая программа «Основы большого спорта»

Возраст обучающихся: 7-11 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчик:
Филиппов Владислав Витальевич
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Направленность

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность, общекультурный уровень освоения и призвана дать обучающимся основы знаний, навыки и умения – спортивных игр с мячом, подвижных игр и гимнастики.

Занятия гимнастикой и подвижными играми способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Эти особенности создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Актуальность

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий – спортивных игр с мячом и гимнастики. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Адресат программы

Заинтересовавшиеся спортом учащиеся возрастом 7-11 лет, без специальной подготовки, с отсутствием противопоказаний к физическим нагрузкам.

Объем и срок реализации программы

Общее количество часов, запланированных на весь период обучения – 144 часа. Срок реализации программы 1 год.

Цель

Создать условия для развития физических качеств, личностных качеств, овладеть способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий спортом.

Задачи

1. Образовательные:

– обучить учащихся основным техническим приемам игр с мячом и гимнастики;

– дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;

– дать необходимых дополнительных знаний и умений в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры и гимнастика;

– обучить учащихся основным техническим и тактическим приёмам различных игр и спортивных состязаний;

– научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

2. *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;

3. *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 спортом

– Укрепление здоровья, физического развития и повышение работоспособности.

– Формирование таких положительных черт характера, как воля, настойчивость, активность;

– представлять спорт как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

– измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

– оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

– организовывать и проводить со сверстниками игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство.

Метапредметными результатами являются:

– 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.

Предметными результатами являются:

– знание основных элементов техники игровых видов спорта и гимнастики;

– знание основ терминологии;
– знание основ правил соревнований
– знание основных закономерностей физического воспитания, умений и навыков в различных видах спорта.

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Язык реализации программы:

Образовательная деятельность осуществляется на государственном языке Российской Федерации – русском.

Форма обучения: очная. Занятия практические.

Условия реализации программы

В объединение принимаются обучающиеся, проявляющие интерес к занятиям спортом, на основании заявлений от родителей (законных представителей). Группа одновозрастная.

Принимаются физически здоровые дети, имеющие допуск врача к занятиям спортом.

Наполняемость групп:

1 год обучения – не менее 15 человек.

За время реализации программы занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа (144 часа в год).

Особенности организации образовательного процесса

Возможность реализации ДОП в каникулярное время. Особенности организации образовательного процесса для различных категорий обучающихся характеризуются с учетом их психолого-педагогических особенностей.

Формы проведения занятий:

– · комбинированное занятие (сочетающее в себе объяснение и практическое упражнение);
· групповые;
· индивидуальные;
· круговая тренировка;
· тестирование;
· учебная игра.

Формы организации деятельности учащихся на занятии:

Формы обучения:

– индивидуальная,
– фронтальная, групповая,
– поточная.

Материально-техническое оснащение ДОП:

– мячи,
– скакалки,
– палки,
– обруч,

– скакалка,
– шар,
– кегли,
– ракетка,
– спортивный инвентарь.

Кадровое обеспечение ДОП: педагог дополнительного образования, обладающий квалификацией, умениями, знаниями, определенными Профессиональным стандартом «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п/п №	Раздел	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Гигиена.	4	2	2	Беседа
2	Движение -жизнь	48	2	46	Педагогическое наблюдение
3	Общая физическая	48	2	46	Педагогическое наблюдение
4	Основы ЗОЖ	12	2	10	Педагогическое наблюдение
5	Спортивные состязания	20	2	18	Игра, соревнования
6	Веселые старты	10		10	Педагогическое наблюдение, соревнования, игра
Итого:		**144**	**10**	**134**	

Оценочные и методические материалы

Приемы и методы организации учебного процесса

Основным требованием к организации процесса обучения является соответствие средств и методов обучения контингенту учащихся, их возрасту, физическому развитию, а также уровню мастерства.

При обучении применяются традиционные методы обучения:

- словесные;

- наглядные;

- практические.

Словесный метод - универсальный метод обучения. С его помощью объясняются основы музыкальной грамоты, описываются танцевальные фигуры, разъясняются способы их исполнения, раскрывается теория актерского искусства. Все это определяет разнообразие методических приемов использования слова: рассказ, беседа, объяснение, обсуждение, словесное сопровождение движений под музыку и т.д.

Наглядный метод способствует более быстрому, глубокому и прочному усвоению учащимися программы, повышению интереса к спортивным танцам.

К ним можно отнести:

- показ движений и фигур преподавателем;
- прослушивание музыки;
- просмотр видеозаписей.

Практический метод основан на активной деятельности самих учащихся. Это метод целостного освоения движения. Он применяется для достаточно простых движений или при наличии уже имеющейся двигательной базы для более сложных фигур и композиции. К практическим методам относятся упражнения на развитие внимания, быстроты реакции, находчивости.

Метод расчленения также широко используется для освоения танцевальных фигур. Любое сложное движение можно представить в любой фазе для уточнения двигательного действия, улучшения выразительности и т.п.

К практическим методам относятся выступления на соревнованиях. Данный метод основан на элементах соперничества учащихся и повышении ответственности.

Названные методы обучения на практике могут быть дополнены и другими приемами педагогического воздействия на учащихся.

В основном, по программе используется групповая работа. Во время занятий используемые в обучении методики, методы и технологии распределяют учебный материал по темам в порядке нарастания сложности применительно к каждому виду упражнений. Для освоения каждого упражнения программы приводятся последовательность

обучения, методика страховки и помощи, раскрываются типичные ошибки, так как нарушение.

Входная диагностика проводится в сентябре с целью выявления первоначального уровня знаний и умений, возможностей детей и определения природных физических качеств у обучающихся 1 года обучения. (Концентрация внимания, двигательные навыки, координация, физические данные)

Формы:

-педагогическое наблюдение;

-опрос;

-выполнение практических заданий педагога.

Текущий контроль осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития личностных качеств учащихся.

Формы:

- педагогическое наблюдение;
- опрос на выявление умения рассказать правило исполнения и показать основные элементы выполнения физических упражнений;
- выполнения тестовых заданий на знание терминологии и правил соревнований;
- участие в соревнованиях;
- анализ педагогом и учащимися качества выполнения специальных физических упражнений

Контроль осуществляется в следующих формах:

– контрольные испытания;
– тестирование физических качеств;
– контрольные соревнования.

Критерии оценивания

Уровень «отлично»

занимающийся владеет техникой классических упражнений;

занимающийся знает и применяет на практике теоретические сведения;

занимающийся выполняет контрольные тесты по общей и специальной подготовке;

·занимающийся применяет на практике знания, умения, навыки.

Уровень «хорошо»

·занимающийся владеет техникой классических упражнений;

·занимающийся выполняет контрольные тесты по общей и специальной подготовке;

Уровень «удовлетворительно»

·занимающийся владеет техникой классических упражнений.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

контрольные испытания сентябрь, май учебного года;

·контрольные соревнования декабрь, апрель учебного года;

·тестирование физических качеств.

Ожидаемые результаты и способы проверки их результатов

· Овладение всеми знаниями и умениями в соответствии с программным материалом.

·Успешную сдачу контрольных нормативов по ОФП.

·Высокий уровень физической подготовки учащихся как будущих защитников Отечества.

· Высокий уровень морально-волевых качеств и определенную систему ценностных ориентаций.

·Готовность дальнейшего совершенствования спортивного мастерства в других учебных заведениях по данному виду спорта.

Промежуточный контроль предусмотрен в декабре и в мае с целью выявления уровня освоения программы учащимися и корректировки процесса обучения.

Среди критериев, по которым оценивается качество освоения программы, выделяются:

- Двигательные способности, координация;
- Концентрация внимания;
- Выполнение заданий;
- Приобретение скоростно-силовых качеств
- Творческие способности.

Формы:

- Игровые формы;
- Исполнение соревновательных упражнений
- тесты.

Итоговый контроль проводится в мае. Цель – выявление результатов сформированности уровня умений и навыков основных видов движений.

Формы:

-открытое занятие для родителей и педагогов.

-анализ участия обучающихся в соревнованиях.

Диагностика личностного развития учащихся проводится по следующим параметрам:

умение слушать, умение выделить главное, умение планировать, умения ставить задачи, самоконтроль, воля, выдержка, самооценка, мотивация, социальная адаптация.

Формы фиксации

Результаты участия в мероприятиях заносятся в журнал дополнительного образования на страницу «Достижения обучающихся».

Педагог подсчитывает баллы каждого учащегося и секции в целом, затем по общей сумме баллов выводит рейтинг спортивной активности каждого ребенка.

После проведения педагогом диагностики или контроля заполняется информационный лист, в которым отражены данные по каждому обучающемуся.

Для успешной работы секции очень важно тесное взаимодействие педагога с родителями. Для мониторинга родительского мнения проводится анкетирование.

Формы работы с родителями

- индивидуальные беседы с родителями;
- проведение собраний на темы текущих дел секции;
- проведение открытых занятий для родителей;
- анкетирование.

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ КАРТА

Уровень достижений

Название образовательной программы:

Фамилия, имя _____ Год обучения_____
Результаты контроля:_____учебный год

№ п/п	Название спортивного тестирования, количество раз	время	место
1.			
2.			
3.			
Оценка уровня достижений			

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ КАРТА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ
итоговый (годовой) контроль

Название образовательной программы:

Фамилия, имя _____ Год обучения
_____ Результаты контроля:_____учебный год

№ п/п	Параметры результативности освоения программы	Оценка педагогом результатов освоения программы
1.	Теоретическая подготовка	
2.	Общая физическая	
3.	Специальная физическая	
4	Технико-тактическая подготовка	
	Итог	

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ КАРТА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ
Итоговый (конечный) контроль
Название образовательной программы:
Фамилия, имя _____ Результаты контроля:_____учебный год

Год обучения	Уровень знаний, умений и навыков	Уровень творческой активности	Уровень достижений	Оценка педагогом результатов освоения программы
1 год				
Средний балл				

Оценка педагогом результативности освоения программы в целом (оценивается по общей сумме баллов):

1-4 балла – программа в целом освоена на низком уровне; 5-10 баллов – программа в целом освоена на среднем уровне;

11-15 баллов – программа в целом освоена на высоком.

Информационные источники

Для педагога:

1. А. Зенин. Первые шаги в баскетболе. – М.: Физкультура и спорт, 1972.
2. Д. Вуден. Современный баскетбол. Перевод с английского. – М.: Физкультура и спорт, 1987.
3. А.В.Беляев «Развитие физических качеств волейболистов» М. 1996г.
4. В.И.Тюрин «Методика обучения и совершенствования в волейболе» М. 1994г.
5. Любомирский Л.Е. Возрастные особенности движений у детей, М. 1997 г
6. Лях В.И. Совершенствуя физические способности. Пособие для учителя ИФК М. ФиС 2006 год.
7. Матвеев А.П. Главные физические качества, Теория и методика физического воспитания. Учебник М. Просвещение 2006 год.
8. Матвеев А.П. Общая теория спорта. Учебное пособие для учителя М. Просвещение 2006 год.
9. Назаренко Л.Д. Физиология физического воспитания, Ульяновск, 2000 г.

Для учащихся:

1. Е.В.Фомин «Физическая подготовка юных волейболистов» М.1994г.
2. Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений. - М., Терра-спорт, 2002.
3. В.П. Ратников Подвижные игры М. 1999.

Интернет-источники:

1. https://volleybolist.ru/Всё о волейболе
2. https://volleyplay.ru/ Официальные правила волейбола
3. Официальный сайт Федерации спортивной гимнастики России http://www.sportgymrus.ru.
4. http://slovari.yandex.ru/dict/olimpic - электронная версия «Большой Олимпийской энциклопедии».
5. http://www.infosport.ru/ - Национальная информационная сеть «Спортивная Россия».
6. http://lib.sportedu.ru/press/ - Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту.

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 приёмам 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. Инструктаж по ТБ. Гигиена.	4	4		Входящий
2	Теоретическая подготовка	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
	Итого:	**144**	**13**	**131**	

Содержание программы:

.

№ п/п	Дата проведения		Тема	Кол-во часов	Организация деятельности	Формы контроля
	План	Факт				
1			Организационное занятие. 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
16			Общая физическая подготовка	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
17			Общая физическая подготовка	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
18			Общая физическая подготовка	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
19			Общая физическая подготовка	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль

20			Общая физическая подготовка	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
21			Общая физическая подготовка	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
22			Общая физическая подготовка	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
23			Общая физическая подготовка	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
24			Общая физическая подготовка	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
25			Общая физическая подготовка	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
26			Общая физическая подготовка	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
27			Общая физическая подготовка	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
28			Специальная физическая подготовка	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
29			Специальная физическая подготовка	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
30			Специальная физическая подготовка	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
31			Специальная физическая подготовка	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
32			Специальная физическая подготовка	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
33			Специальная физическая подготовка	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
34			Специальная физическая подготовка	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
35			Специальная физическая подготовка	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
36			Специальная физическая подготовка	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль

37			Специальная физическая подготовка	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
38			Специальная физическая подготовка	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
39			Специальная физическая подготовка	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
40			Специальная физическая подготовка	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
41			Специальная физическая подготовка	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
42			Специальная физическая подготовка	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
43			Специальная физическая подготовка	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
44			Специальная физическая подготовка	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
45			Специальная физическая подготовка	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
46			Специальная физическая подготовка	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
47			Специальная физическая подготовка	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
48			Технико-тактическая подготовка	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль

49			Технико-тактическая подготовка	2	Аудиторно-самостоятель-ная	Текущий контроль
50			Технико-тактическая подготовка	2	Аудиторно-самостоятель-ная	Текущий контроль
51			Технико-тактическая подготовка	2	Аудиторно-самостоятель-ная	Текущий контроль
52			Технико-тактическая подготовка	2	Аудиторно-самостоятель-ная	Текущий контроль
53			Технико-тактическая подготовка	2	Аудиторно-самостоятель-ная	Текущий контроль

54			Технико-тактическая подготовка	2	Аудиторно-самостоятель-ная	Текущий контроль
55			Технико-тактическая подготовка	2	Аудиторно-самостоятель-ная	Текущий контроль
56			Технико-тактическая подготовка	2	Аудиторно-самостоятель-ная	Текущий контроль
57			Технико-тактическая подготовка	2	Аудиторно-самостоятель-ная	Текущий контроль
58			Технико-тактическая подготовка	2	Аудиторно-самостоятель-ная	Текущий контроль
59			Технико-тактическая подготовка	2	Аудиторно-самостоятель-ная	Текущий контроль
60			Технико-тактическая подготовка	2	Аудиторно-самостоятель-ная	Текущий контроль
61			Технико-тактическая подготовка	2	Аудиторно-самостоятель-ная	Текущий контроль
62			Технико-тактическая подготовка	2	Аудиторно-самостоятель-ная	Текущий контроль
63			Технико-тактическая подготовка	2	Аудиторно-самостоятель-ная	Текущий контроль
64			Технико-тактическая подготовка	2	Аудиторно-самостоятель-ная	Текущий контроль
65			Технико-тактическая подготовка	2	Аудиторно-самостоятель-ная	Текущий контроль
66			Технико-тактическая подготовка	2	Аудиторно-самостоятель-ная	Текущий контроль
67			Технико-тактическая подготовка	2	Аудиторно-самостоятель-ная	Текущий контроль
68			Соревнования	2	Аудиторно-самостоятель-ная	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
Итого				**144**		

Содержание программы

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

Теория: инструктаж по техники 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, волейбольным, футбольным, баскетбольным.

Контроль: текущий

7 Общая физическая подготовка.

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

Практика: Общеразвивающие упражнения: Подвижные игры с теннисным мячом, волейбольным, футбольным, баскетбольным.

Контроль: текущий

8 Общая физическая подготовка.

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

Практика: Общеразвивающие упражнения: Подвижные игры с теннисным мячом, волейбольным, футбольным, баскетбольным.

Контроль: текущий

9 Общая физическая подготовка.

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

Практика: Общеразвивающие упражнения: Подвижные игры с теннисным мячом, волейбольным, футбольным, баскетбольным.

Контроль: текущий

10 Общая физическая подготовка.

Теория: объяснение различных упражнений с мячом и правил подвижных игр. Практика: Общеразвивающие упражнения: Подвижные игры с теннисным мячом, волейбольным, футбольным, баскетбольным. 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

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,

падание 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, падание 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, падание 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, падание 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 Технико-тактическая подготовка.

Теория: терминология тактических упражнений, изучение упражнений.

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 Технико-тактическая подготовка.

Теория: терминология тактических упражнений, изучение упражнений.

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 Технико-тактическая подготовка.

Теория: терминология тактических упражнений, изучение упражнений.

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 Технико-тактическая подготовка.

Теория: терминология тактических упражнений, изучение упражнений.

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 Технико-тактическая подготовка.

Теория: терминология тактических упражнений, изучение упражнений.

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

Контроль: текущий

53 Технико-тактическая подготовка.

Теория: терминология тактических упражнений, изучение упражнений.

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

Контроль: текущий

54 Технико-тактическая подготовка.

Теория: терминология тактических упражнений, изучение упражнений.

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

Контроль: текущий

55 Технико-тактическая подготовка.

Теория: терминология тактических упражнений, изучение упражнений.

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

56 Технико-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 Технико-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 Технико-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 Технико-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 Технико-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 Технико-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 Технико-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 Технико-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 Технико-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 Технико-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 Технико-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 Технико-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.