Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
Байкаловский детско-юношеский центр «Созвездие»

Принята на заседании
Педагогического совета
от 31.08.2026 г.
Протокол № 1

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ПРОСТОЙ ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Рагозина Юлия Александровна
Директор МАУ ДО Байкаловский ДЮЦ «Созвездие»
Сертификат действителен с 10.02.2025 по 09.02.2028

Утверждаю: директор
МАУ ДО Байкаловский ДЮЦ
«Созвездие» Ю.А.Рагозина
приказ от 31.08.2026 г. № 68-ОД

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Общая физическая подготовка»

Возраст обучающихся: 10-15 лет
Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:
Хохлов Александр Александрович,
педагог дополнительного образования

с. Байкалово, 2026 г.

Основные характеристики программы

Пояснительная записка

Актуальность освоения дополнительной общеобразовательной программы «Общая физическая подготовка» состоит в том, что она направлена на формирование физически развитой личности, готовой к активной, творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, что является главной целью развития современной российской системы образования. Программа относится к **физкультурно – спортивной направленности** дополнительного образования детей. Основными направлениями деятельности является достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом; физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся.

В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Важнейшим требованием проведения занятий является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к занимающимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Физическое воспитание должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности занимающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Программа рассчитана на 144 часа в год; срок освоения программы - 2 года.

Особенности организации процесса - в соответствии с индивидуальными особенностями по интересам в группы занимающихся разных возрастов, являющихся основным составом кружка.

Дополнительная общеобразовательная программа соответствует нормативным правовым актам и государственным программным документам:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);

3. Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);

4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

5. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утв. Приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629);

6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242);

7. Устав МАУ ДО Байкаловский ДЮЦ «Созвездие» (2024 год);

8. Положение о дополнительных общеобразовательных программах (утв. Приказом директора МБУ ДО Байкаловский ДЮЦ «Созвездие» № 52б-ОД от 25.08.2023).

Цель и задачи программы

Целью дополнительной общеобразовательной программы «Общая физическая подготовка» является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Занятия направлены на формирование устойчивых мотивов и потребностей занимающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств в организации здорового образа жизни. Активно развиваются мышление и самостоятельность.

Задачи

Обучающие:

- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие

волевых и нравственных качеств; выработка представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля.

Развивающие:

- укрепление здоровья занимающихся посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

- содействие гармоническому физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;

- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры;

Воспитательные:

- воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно - оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Планируемые результаты

Личностные результаты освоения программы отражаются в индивидуальных качественных свойствах занимающихся, которые приобретаются в процессе занятий в кружке, характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому занимающемуся. Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения задач.

Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в самостоятельной деятельности.

Предметные результаты характеризуют опыт двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения занятий в детском объединении. Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой, укреплением здоровья, ведением здорового образа жизни. Положительное отношение занимающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накопление знаний и формирование умений использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Формирование навыков здорового образа жизни. Развитие мотивации к занятиям физической культурой и спортом. Развитие выносливости, скоростных качеств, внимания, физическое совершенствование.

Содержание программы

первый год обучения

I Теоретическая подготовка 6ч.

1. Т.Б. Физическая культура и спорт в России. Основные правила личной гигиены. Предупреждение травм.

2. Правила, исторический очерк игр в баскетбол, волейбол, футбол.

II Практическая подготовка 58ч

1. Общеразвивающие упражнения

2. Оздоровительный бег

3. Различные виды бега

4. Упражнения для развития ловкости

5. Упражнения на координацию движений

6. Упражнения для развития гибкости

7. Упражнения для развития общей выносливости, силы, быстроты

8. Основы видов спорта

- Легкая атлетика

- Гимнастика
- Баскетбол
- Волейбол
- Футбол

9. Подвижные игры

10. Двухсторонние спортивные игры

III Контрольные упражнения и соревнования. 8ч.(по календарному плану)

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (выносливости, быстроты, силы скоростно-силовых способностей); участие в соревнованиях по ОФП в годичном цикле.

Содержание программы
второй год обучения

I Теоретическая подготовка 6ч.

1. Т.Б. Основные правила личной гигиены. Предупреждение травм.

2. Правила, исторический очерк игры в баскетбол, волейбол, настольный теннис.

II Практическая подготовка 56ч.

1. Общеразвивающие упражнения

2. Оздоровительный бег

3. Различные виды бега

4. Упражнения для развития ловкости

5. Упражнения на координацию движений

6. Упражнения для развития гибкости

7. Упражнения для развития специальной выносливости, силы, быстроты

8. Упражнения для развития скоростно-силовых способностей

9. Основы видов спорта

-Баскетбол

-Волейбол

-Настольный теннис

-Футбол

10. Подвижные игры

11. Двухсторонние спортивные игры

III Контрольные упражнения и соревнования. 10ч.(по календарному плану)

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (выносливости, быстроты, силы скоростно-силовых способностей); участие в соревнованиях по ОФП в годичном цикле.

Учебный план 1 год обучения

	Тема	количество часов		
		теория	практика	всего
1	Т.Б. Физическая культура и спорт в России. Основные правила личной гигиены. Предупреждение травм	4		4
2	Лёгкая атлетика		30	30
	Пробегание отрезков 40,60.		2	2
	Пробегание отрезков 40,60,100.м.		2	2
	Кросс 1000 м.		2	2
	Кросс 1000 м.		2	2
	Ускорения из различных исходных положений.		2	2
	Ускорения из различных исходных положений.		2	2
	Стартовые рывки с места. Пробегание отрезков 40, 60 м. Кросс 1000 м. Подвижная игра.		2	2
	Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 20 м.		2	2
	Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 20 м.		2	2
	Опорные и простые прыжки. Метание мячей с места и в движении.		2	2
	Опорные и простые прыжки. Метание мячей с места и в движении.		2	2
	Прыжки с выпрыгиванием вверх.		2	2
	Прыжки с выпрыгиванием вверх.		2	2
	Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Метание мячей с места и в движении.		2	2
	Многоскоки, прыжки, Подвижная игра.		2	2
	Многоскоки, прыжки, ОРУ со скакалками. Подвижная игра.		2	2
3	Гимнастика		16	16
	Лазанье по канату, гимнастической лестнице.		2	2
	Подтягивания.		2	2
	Подтягивания.		2	2
	Упражнения в висах и упорах.		2	2
	Упражнения в висах и упорах.		2	2
	Лазанье по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах.		2	2
	Круговая тренировка.		2	2
	Круговая тренировка.		2	2
4	Спортивные игры. Баскетбол	2	28	30

	Правила игры в баскетбол. Стойка	2		2
	Ведение мяча правой и левой рукой.		2	2
	Ведение с изменением направления.		2	2
	Ведение с пассивным сопротивлением защитника.		2	2
	Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении.		2	2
	Передача мяча с пассивным сопротивлением защитника.		2	2
	Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Передача мяча с пассивным сопротивлением защитника.		2	2
	Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Передача мяча с пассивным сопротивлением защитника.		2	2
	Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Бросок мяча после ведения два шага. Бросок мяча после ловли и ведения.		2	2
	Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Бросок мяча после ловли и ведения.		2	2
	Бросок мяча после ведения два шага.		2	2
	Вырывание и выбивание мяча.		2	2
	Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.		2	2
	Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.		2	2
	Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.		2	2
5	Спортивные игры. Волейбол	2	33	35
	Правила игры в волейбол.	2		2
	Передача мяча сверху двумя руками с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера.		2	2
	Передача мяча сверху.		2	2
	Передача мяча сверху		2	2
	Передача мяча сверху		1	1
	Приемы передачи мяча снизу, приемы передачи мяча двумя руками сверху. Передача мяча после перемещения из зоны в зону.		2	2
	Приемы передачи мяча снизу. приемы передачи мяча двумя руками сверху.		2	2
	Приемы передачи мяча двумя руками сверху.		2	2
	Передача мяча после перемещения из зоны в зону.		2	2
	Нижняя прямая подача мяча, нижняя боковая подача.		2	2
	Прямой нападающий удар сильнейшей рукой.		2	2

	Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.		2	2
	Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.		2	2
	Взаимодействия игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3		2	2
	Групповые действия: взаимодействия игрока передней линии: игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передачи).		2	2
	Групповые действия: взаимодействия игрока передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3.		2	2
	Командные действия: прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.		2	2
	Командные действия: прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.		2	2
6	Спортивная игра. Футбол	2	18	20
	Правила футбола.	2		2
	Стойки игрока; перемещение.		2	2
	Удары по не подвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.		2	2
	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.		2	2
	Ведение мяча		2	2
	Игра вратаря.		2	2
	Вырывание и выбивание мяча.		2	2
	Удары поворотом.		2	2
	Комбинации из освоенных элементов.		2	2
	Комбинации из освоенных элементов.		2	2
7	Итоговые занятия		4	4
		10	134	144

Учебный план 2 год обучения

	Тема	количество часов		
		теория	практика	всего
1	Спортивные игры. Баскетбол	2	42	44
	Т. Б. Развитие баскетбола в России. Правила игры в баскетбол. Стойка игрока. Перемещение, остановки	2		2
	Ведение мяча правой и левой рукой.		2	2
	Ведение с изменением направления.		2	2
	Ведение с пассивным сопротивлением защитника		2	2
	Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении		2	2
	Передача мяча с пассивным сопротивлением защитника.		2	2
	Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении.		2	2
	Передача мяча с пассивным сопротивлением защитника.		2	2
	Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении.		2	2
	Передача мяча с пассивным сопротивлением защитника.		2	2
	Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении.		2	2
	Бросок мяча после ведения два шага.		2	2
	Бросок мяча после ловли и ведения.		2	2
	Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Бросок мяча после ведения два шага. Бросок мяча после ловли и ведения.		2	2
	Вырывание и выбивание мяча.		2	2
	Защитные действия.		2	2
	Тактика игры.		2	2
	Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.		2	2
	Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.		2	2
	Двухсторонняя игра (соревнование)		2	2
	Двухсторонняя игра (соревнование)		2	2
	Двухсторонняя игра (соревнование)		2	2
2	Спортивные игры. Настольный теннис	6	24	30
	Т.Б. Правила игры. Способы держания ракетки.	2		2
	Стойки. И.П. перед ударом.	2		2
	Удары слева и справа с верхним вращением, чередование ударов по длине, силе и направлению (теория).	2		2
	Чередование ударов по длине, силе и направлению		2	2

	Удары слева и справа с верхним вращением.		2	2
	Удары срезкой слева и справа по диагонали		2	2
	Удары срезкой слева и справа по диагонали		2	2
	Подачи срезкой, накатом.		2	2
	Удары подставкой.		2	2
	Техника приема подач разных		2	2
	Основы тактики игры. Игра на счет разученными ударами.		2	2
	Основы тактики игры. Игра на счет разученными ударами.		2	2
	Совершенствование изученных приемов настольного тенниса. Игра на счет разученными ударами.		2	2
	Игры на счет из пяти партий (соревновательная практика).		2	2
	Игры на счет из пяти партий (соревновательная практика).		2	2
3	Т. Б. Правила игры в волейбол. Развитие волейбола в России.	2	48	50
	Передача мяча сверху двумя руками с собственного подбрасывания.		2	2
	Передача мяча сверху двумя руками с собственного подбрасывания.		2	2
	Передача мяча сверху двумя руками с собственного подбрасывания.		2	2
	Передача мяча сверху двумя руками с собственного подбрасывания.		2	2
	Приемы передачи мяча снизу.		2	2
	Приемы передачи мяча двумя руками сверху.		2	2
	Передача мяча после перемещения из зоны в зону.		2	2
	Приемы передачи мяча снизу. Передача мяча после перемещения из зоны в зону.		2	2
	Передача мяча после перемещения из зоны в зону.		2	2
	Верхняя прямая подача мяча. Двухсторонняя игра.		2	2
	Верхняя прямая подача мяча.		2	2
	Верхняя прямая подача мяча.		2	2
	Верхняя прямая подача мяча.		2	2
	Верхняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой.		2	2
	Верхняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой.		2	2
	Верхняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой.		2	2

	Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.		2	2
	Групповые действия: взаимодействия игрока передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передачи). Взаимодействия игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3		2	2
	Групповые действия: взаимодействия игрока передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передачи). Взаимодействия игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3		2	2
	Командные действия: прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.		2	2
	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.		2	2
	Двухсторонняя игра (Соревнование)		2	2
	Двухсторонняя игра (Соревнование)		2	2
	Двухсторонняя игра (Соревнование)		2	2
4	Футбол	2	14	16
	Правила футбола.	2		2
	Стойки игрока; перемещение.		2	2
	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.		2	2
	Ведение мяча		2	2
	Игра вратаря.		2	2
	Вырывание и выбивание мяча.		2	2
	Удары поворотом.		2	2
	Комбинации из освоенных элементов.		2	2
5	Подведение итогов занятий группы		4	4
	итого	12	132	144

Организационно-педагогические условия

Календарный учебный график

№	Основные характеристики образовательного процесса	
1	Количество учебных недель	36
2	Количество часов в неделю	4

3	Количество часов	144
4	Недель в первом полугодии	18
5	Недель во втором полугодии	18
6	Начало занятий	11 сентября
7	Выходные дни	31 декабря – 8 января
8	Окончание учебного года	31 мая

Материально- техническое обеспечение

Место проведения: спортивный зал
Оборудование и инвентарь:
Баскетбольные мячи
Футбольные мячи
Волейбольные мячи
Гимнастические маты
Скакалки
Теннисный стол
Теннисные мячи
Набивные мячи
Спортивная перекладина
Канат
Малые мячи
Стенка гимнастическая

Контрольные упражнения (тесты)

№	Название	Месяц	
		сентябрь	май
1.	Бег 30 м		
2.	Челночный бег 4х10 м		
3.	Прыжок в длину с места		
4.	Метание набивного мяча из-за головы		
5.	Бег 60 м		
6.	Прыжок вверх с места (с разбега), отталкиваясь 2-мя ногами		
7.	Прыжки через скакалку за 1 мин.		
8.	Подтягивание из виса (мальч.) и из виса лёжа (девоч.)		
9.	Наклон вперед из положения сидя на полу		
10.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа		

Уровень физической подготовленности

Контрольные нормативы	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лёжа согнувшись, кол-во раз				18	15	10
Бег 60 м, с	10,1	10,6	11,1	10,3	11,0	11,5
Бег 1500 м, мин. с	8.30	9.00	9.20	9.30	9.50	10.10

Учебно-методическое обеспечение

№ п/п	Наименование
Программы	
1	Примерные программы Сборник нормативно-правовых документов и методических материалов.
Печатные образовательные и информационные ресурсы	
Методические пособия	
1	
2	«Силовые упражнения. Гири». Учебное пособие. Ростов – на- Дону, «Феникс»,2007
3	Футбол. Уроки профессионала для начинающих. Алексей Заваров. Питер, 2010
4	Практикум по легкой атлетике И.В.Лезарев, В.С.Кузнецов, Г.А.Орлов. Педагогическое образование. Москва «Академия»,1999
5	Проведение учебных и учебно-тренировочных занятий по баскетболу в школе. Методическое пособие. Н.И. Шумкова. Издательство «Граф»,2002
6	Физическая культура. Упражнения с мячами. Портфель учителя. Методическое пособие. Москва «Издательство НЦ ЭНАС»,2002
7	Массаж-спутник здоровья. Школа здоровья. А.А.Бирюков. Москва «Просвещение»,1992
8	Лечебная гимнастика при нарушении осанки у детей. Будьте здоровы. Санкт-Петербург «Сова», Москва «ЭКСМО»,2004

Тематическое планирование 1 год обучения

Дата	Тема	Количество часов
	Т.Б. Физическая культура и спорт в России. Основные правила личной гигиены. Предупреждение травм	2
	Т.Б. Физическая культура и спорт в России. Основные правила личной гигиены. Предупреждение травм	2
	Пробегание отрезков 40,60.	2
	Пробегание отрезков 40,60,100.м.	2
	Кросс 1000 м.	2
	Кросс 1000 м.	2
	Ускорения из различных исходных положений.	2
	Ускорения из различных исходных положений.	2
	Стартовые рывки с места. Пробегание отрезков 40, 60 м. Кросс 1000 м. Подвижная игра.	2
	Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 20 м.	2
	Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 20 м.	2
	Опорные и простые прыжки. Метание мячей с места и в движении.	2
	Опорные и простые прыжки. Метание мячей с места и в движении.	2
	Прыжки с выпрыгиванием вверх.	2
	Прыжки с выпрыгиванием вверх.	2
	Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Метание мячей с места и в движении.	2
	Многоскоки, прыжки, Подвижная игра.	2
	Многоскоки, прыжки, ОРУ со скакалками. Подвижная игра.	2
	Лазанье по канату, гимнастической лестнице.	2
	Лазанье по канату, гимнастической лестнице.	2
	Подтягивания.	2
	Подтягивания.	2
	Упражнения в висах и упорах.	2
	Упражнения в висах и упорах.	2
	Лазанье по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах.	2
	Круговая тренировка.	2
	Круговая тренировка.	2
	Правила игры в баскетбол. Стойка игрока. Перемещение, остановки.	2
	Ведение мяча правой и левой рукой.	2
	Ведение с изменением направления.	2
	Ведение с пассивным сопротивлением защитника.	2
	Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении.	2
	Передача мяча с пассивным сопротивлением защитника.	2
	Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Передача мяча с пассивным сопротивлением защитника.	2
	Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Передача мяча с пассивным сопротивлением защитника.	2
	Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Бросок мяча после ведения два шага. Бросок мяча после ловли и ведения.	2
	Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Бросок мяча после ловли и ведения.	2
	Бросок мяча после ведения два шага.	2
	Вырывание и выбивание мяча.	2
	Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	2

	Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	2
	Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	2
	Правила игры в волейбол.	2
	Передача мяча сверху двумя руками с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера.	2
	Передача мяча сверху.	2
	Передача мяча сверху	2
	Передача мяча сверху	2
	Приемы передачи мяча снизу, приемы передачи мяча двумя руками сверху. Передача мяча после перемещения из зоны в зону.	2
	Приемы передачи мяча снизу. приемы передачи мяча двумя руками сверху.	2
	Приемы передачи мяча двумя руками сверху.	2
	Передача мяча после перемещения из зоны в зону.	2
	Нижняя прямая подача мяча, нижняя боковая подача.	2
	Прямой нападающий удар сильнейшей рукой.	2
	Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.	2
	Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.	2
	Взаимодействия игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3	2
	Групповые действия: взаимодействия игрока передней линии: игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передачи).	2
	Групповые действия: взаимодействия игрока передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3.	2
	Командные действия: прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.	2
	Командные действия: прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.	2
	Правила футбола.	2
	Стойки игрока; перемещение.	2
	Удары по не подвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.	2
	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.	2
	Ведение мяча	2
	Игра вратаря.	2
	Вырывание и выбивание мяча.	2
	Удары поворотом.	2
	Комбинации из освоенных элементов.	2
	Комбинации из освоенных элементов.	2
	Итоговые занятия	2
	Итоговые занятия	2
		144

Тематическое планирование 2 год обучения

Дата	Тема	Количество часов
	Т. Б. Развитие баскетбола в России. Правила игры в баскетбол. Стойка игрока. Перемещение, остановки	2
	Ведение мяча правой и левой рукой.	2
	Ведение с изменением направления.	2
	Ведение с пассивным сопротивлением защитника	2
	Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении	2
	Передача мяча с пассивным сопротивлением защитника.	2
	Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении.	2
	Передача мяча с пассивным сопротивлением защитника.	2
	Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении.	2
	Передача мяча с пассивным сопротивлением защитника.	2
	Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении.	2
	Бросок мяча после ведения два шага.	2
	Бросок мяча после ловли и ведения.	2
	Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Бросок мяча после ведения два шага. Бросок мяча после ловли и ведения.	2
	Вырывание и выбивание мяча.	2
	Защитные действия.	2
	Тактика игры.	2
	Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	2
	Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	2
	Двухсторонняя игра (соревнование)	2
	Двухсторонняя игра (соревнование)	2
	Двухсторонняя игра (соревнование)	2
	Т.Б. Правила игры. Способы держания ракетки.	2
	Стойки. И.П. перед ударом.	2
	Удары слева и справа с верхним вращением, чередование ударов по длине, силе и направлению (теория).	2
	Чередование ударов по длине, силе и направлению	2
	Удары слева и справа с верхним вращением.	2
	Удары срезкой слева и справа по диагонали	2
	Удары срезкой слева и справа по диагонали	2
	Подачи срезкой, накатом.	2
	Удары подставкой.	2
	Техника приема подачразных	2
	Основы тактики игры.Игра на счет разученными ударами.	2
	Основы тактики игры. Игра на счет разученными ударами.	2
	Совершенствование изученных приемов настольного тенниса. Игра на счет разученными ударами.	2
	Игры на счет из пяти партий (соревновательная практика).	2
	Игры на счет из пяти партий (соревновательная практика).	2
	Т. Б. Правила игры в волейбол. Развитие волейбола в России.	2
	Передача мяча сверху двумя руками с собственного подбрасывания. с набрасывания партнера. Нижняя прямая подача мяча, нижняя боковая подача.	2
	Передача мяча сверху двумя руками с собственного подбрасывания. с набрасывания партнера. Нижняя прямая подача мяча, нижняя боковая подача. Подвижная игра.	2
	Передача мяча сверху двумя руками с собственного подбрасывания.	2

	Передача мяча сверху двумя руками с собственного подбрасывания.	2
	Приемы передачи мяча снизу.	2
	Приемы передачи мяча двумя руками сверху.	2
	Передача мяча после перемещения из зоны в зону.	2
	Приемы передачи мяча снизу. Передача мяча после перемещения из зоны в зону.	2
	Передача мяча после перемещения из зоны в зону.	2
	Верхняя прямая подача мяча. Двухсторонняя игра.	2
	Верхняя прямая подача мяча.	2
	Верхняя прямая подача мяча.	2
	Верхняя прямая подача мяча.	2
	Верхняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой.	2
	Верхняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой.	2
	Верхняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой.	2
	Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.	2
	Групповые действия: взаимодействия игрока передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передачи). Взаимодействия игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3	2
	Групповые действия: взаимодействия игрока передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передачи). Взаимодействия игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3	2
	Командные действия: прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.	2
	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.	2
	Двухсторонняя игра (Соревнование)	2
	Двухсторонняя игра (Соревнование)	2
	Двухсторонняя игра (Соревнование)	2
	Правила футбола.	2
	Стойки игрока; перемещение.	2
	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.	2
	Ведение мяча	2
	Игра вратаря.	2
	Вырывание и выбивание мяча.	2
	Удары поворотом.	2
	Комбинации из освоенных элементов.	2
	Подведение итогов занятий группы	2
	Подведение итогов занятий группы	2
		144